



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**

**Universidad del Perú. Decana de América**

**Facultad de Medicina**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**Estilos de vida saludables en escolares de un centro  
educativo estatal y un centro educativo particular.  
2016**

**TESIS**

**Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería**

**AUTOR**

**Xilene Cecibel FRUCTUOSO CASIMIRO**

**ASESOR**

**Ángela Rocío CORNEJO VALDIVIA DE ESPEJO**

**Lima, Perú**

**2017**



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

## Referencia bibliográfica

---

Fructuoso X. Estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular. 2016. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2017.

---



**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**  
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

**FACULTAD DE MEDICINA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

*"Año del Buen Servicio al Ciudadano"*



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS  
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A)  
EN ENFERMERÍA**

En la ciudad de Lima, a los ocho días del mes de febrero del año dos mil diecisiete y en cumplimiento a lo señalado en el inciso "c" del Art. 66 del estatuto de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (R.R. N° 78337), se ha realizado la sustentación de la tesis titulada **"ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESCOLARES DE UN CENTRO EDUCATIVO ESTATAL Y UN CENTRO EDUCATIVO PARTICULAR. 2016"**, sustentada por la Bachiller en Enfermería:

**XILENE CECIBEL FRUCTUOSO CASIMIRO**

para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Enfermería, habiendo obtenido el calificativo de:

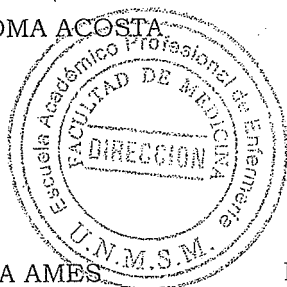
**16 (DIECISÉIS)**

Lo que se da fe:

MG. MISTRAL B. CARHUAPOMA ACOSTA  
**Presidenta**

MG. GABINA MAMANI CONTO  
**Miembro**

MG. LUZMILA V. FIGUEROA AMES  
**Miembro**



DRA. ANGELA R. CORNEJO VALDIVIA  
**Asesor (a)**

RALP/mtc

Av. Grau 755 - Lima 1 - Apartado Postal 529 - Lima 100 - Perú, E.A.P. de Enfermería 619 7000 anexo 4619

Web: [www.unmsm.edu.pe/medicina](http://www.unmsm.edu.pe/medicina) - E-mail de la Escuela de Enfermería:

[epenfermeria.medicina@unmsm.edu.pe](mailto:epenfermeria.medicina@unmsm.edu.pe)

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN  
ESCOLARES DE UN CENTRO EDUCATIVO  
ESTATAL Y UN CENTRO EDUCATIVO  
PARTICULAR. 2016**

## DEDICATORIA

*A Dios por acompañarme,  
bendecirme e iluminarme en todo  
momento. Guiarme por el camino  
correcto para cumplir mis objetivos.*

*A mis familiares más cercanos, por  
brindarme su apoyo incondicional y  
comprenderme en todo momento.*

*A mi asesora, por brindarme todo su  
apoyo, consejos y conocimientos para  
realizar un mejor trabajo.*

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecer a Dios por iluminarme hacia un camino bueno y con futuro que es el gran paso hacia la universidad.

A mi familia que siempre me apoya en mis decisiones y me da fuerza para seguir adelante en momentos difíciles, me motiva para cumplir con mis objetivos y llegar a ser alguien en la vida.

A mis profesoras por brindarme un buen conocimiento y así poder realizar este trabajo satisfactoriamente y de esta manera llegar a ser una mejor profesional; agradecer también por su tolerancia y buen trato durante el tiempo de aprendizaje.

## INDICE

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
PRESENTACIÓN .....	x

### CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.2 Formulación del problema.....	4
1.3 Formulación de objetivos .....	4
1.3.1 Objetivo general.....	4
1.3.2 Objetivos específicos .....	5
1.4 Justificación de la investigación .....	5
1.5 Limitaciones del estudio .....	6

### CAPITULO II: BASES TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS

2.1 MARCO TEÓRICO .....	7
2.1.1 Antecedentes del estudio .....	7
2.2.2 Base teórica Conceptual .....	10
2.2.2.1. Etapa Escolar .....	11
2.2.2.2. Plan de Salud Escolar según MINSA .....	16
2.2.2.3. Estilos de Vida Saludables en Escolares .....	18
2.2.2.3.1 Definición .....	18
2.2.2.3.2. Importancia .....	19
2.2.2.3.3. Comportamientos Saludables .....	19
2.2.2.3.3.1. Higiene Corporal .....	19
2.2.2.3.3.2. Alimentación Saludable.....	28
2.2.2.3.3.3. Actividad Física .....	40
2.2.2.4. Rol de Enfermería en la Promoción de Estilos de Vida Saludables a escolares .....	41
2.2.3. Definición operacional de términos.....	45
2.2. DISEÑO METODOLÓGICO .....	46
2.2.1. Tipo de investigación .....	46
2.2.2. Población .....	46
2.2.3. Criterios de inclusión .....	47
2.2.4. Criterios de exclusión .....	47



2.2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	48
2.2.6. Proceso de recolección de datos, procesamiento y presentación de datos .....	48
2.2.7. Consideraciones Éticas .....	50

### CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1.RESULTADOS .....	51
3.1.1. Datos generales .....	51
3.1.2. Datos específicos .....	52
3.2.DISCUSIÓN .....	56

### CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones.....	63
4.2. Recomendaciones.....	64

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### ANEXOS

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	Pág.
1. Estilos de Vida Saludables en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima.	52
2. Estilo de vida saludable en relación a la higiene corporal en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima. 2016	53
3. Estilo de vida saludable referente a la alimentación en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima. 2016	54
4. Estilo de vida saludable referente a la actividad física en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima. 2016	55

## RESUMEN

**Objetivo:** comparar los estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo nacional y otro particular. **Diseño Metodológico:** tipo cuantitativo, método descriptivo comparativo, de corte transversal. La población del C.E. 3080 fue de 50 escolares y del C.E. Markham de 21 escolares de cuarto grado de primaria. El instrumento fue un cuestionario, que fue aplicado previo consentimiento informado de los padres. **Resultados:** los estilos de vida saludables están presentes en los escolares en un 52.38% (11) del C.E. Markham y en un 30.00% (15) del C.E. 3080. El 61.90% (13) de los escolares del C.E. Markham y el 40.00% (20) del C.E. 3080 tienen correcta higiene corporal saludable. De los escolares del C.E. Markham el 85.71% (18) no presentan alimentación saludable en la escuela y el 52.38% (11) no presentan alimentación saludable en el hogar; de los escolares del C.E. 3080 el 86.00% (43) no presentan alimentación saludable en el hogar y el 82.00% (41) no presentan alimentación saludable en la escuela. Los escolares del C.E. Markham en un 80.95% (17) y del C.E. 3080 en un 66.00% (33) tienen correcta actividad física. **Conclusiones:** La mayoría de escolares del C.E. Markham y la minoría de escolares del C.E. 3080 presenta estilos de vida saludables. La mayoría de escolares del C.E. Markham y la minoría de escolares del C.E. 3080 tienen correcta higiene corporal como estilo de vida saludable. La gran mayoría de ambos centros educativos no presentan alimentación saludable. Ambos centros educativos tienen correcta actividad física como estilo de vida saludable.

**PALABRAS CLAVES:** Estilos de Vida Saludables, Escolares

## ABSTRACT

**Objective:** To compare healthy life styles in students from a national and a private school. **Methodology:** This study follows a descriptive-quantitative approach using cross-sectional data. The study population is formed by 50 students from the school '3080 Perú-Canada' and 21 students from 'C.E. Clements Markham', both of these groups are from 4th grade. We use a survey as the main research technique and a questionnaire as instrument. The instrument was applied after parent's consents. **Results:** Healthy life styles are present in 52.38% (11) of the students from C.E. Clements Markham and 30.00% (15) of students from C.E. 3080 Perú-Canada. 61.90% (13) of students from C.E. Clements Markham and 40.00% (20) from C.E. 3080 Perú-Canada show healthy corporal hygiene. 85.71% (18) students from C.E. Clements Markham don't have healthy nutrition at school and 52.38% (11) don't have healthy nutrition at home; on the other hand, 86.00% (43) of students don't have healthy nutrition at home and neither do 82.00% (41) at school. 80.95% (17) Students from C.E. Clements Markham and 66.00% (33) show proper physical activity. **Conclusions:** Most of students from C.E. Clements Markham and a few students from C.E. 3080 Perú-Canada show healthy life styles. A majority of students from C.E. Clements Markham and few students show healthy corporal hygiene. Most of students from both schools don't show healthy nutrition neither at school nor at home. Both groups of students show proper physical activity as healthy life style.

KEY WORDS: Healthy life styles, Students.

## **PRESENTACIÓN**

El avance de la ciencia y tecnología, así como las costumbres y conductas propias del individuo han generado grandes cambios que de alguna manera han repercutido en los estilos vida y en su calidad de vida trayendo consigo alteraciones en su salud en un presente o en un futuro.

Los estilos de vida son hábitos y conductas que caracterizan a la persona, y que en el caso de los escolares, sobretudo a nivel primario, la presencia de estos estilos de vida son muy influenciados por los padres y docentes, por lo que va a depender de ellos la adopción de estilos de vida saludables en los niños. Los padres y docentes a base de sus creencias pueden realizar modificaciones respecto a la higiene, alimentación y actividad física, alterando la adopción de estilos de vida saludables en los niños poniendo en riesgo su socialización, salud física y mental del niño.

En tal sentido, la enfermera cobra un rol importante ya que debe cumplir una de sus funciones básicas que es la promoción de la salud para generar cambios positivos en las personas hasta alcanzar la adopción de los estilos de vida saludables. En el caso de los niños, para lograr este cambio se debe realizar promoción de la salud en los padres de familia, en los docentes y el mismo niño para que adquiera la adecuada practica de estilos de vida saludables, tanto en la higiene corporal, la alimentación y la actividad física.

El presente estudio titulado, “Estilos de vida saludables en los escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular, 2016”, tuvo como objetivo determinar los estilos de vida

saludables en los escolares de dos centros educativos. Con el propósito de crear un programa de salud para promover estilos de vida saludables en escolares de nivel primario y de esta manera llegar a obtener una buena calidad de vida en los escolares en su presente y futuro.

El estudio consta de Capítulo I en el cual se incluye el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, justificación y propósito. Capítulo II contiene el marco teórico y el diseño metodológico; que contiene antecedentes, base teórica, definición operacional de términos, el nivel, tipo y diseño de la investigación, población de estudio, criterios de selección, técnica e instrumento de recolección de datos, procedimiento para el análisis e interpretación de información y consideraciones éticas. Capítulo III muestra los resultados y discusión. Capítulo IV hace mención a las conclusiones y recomendaciones. Finalmente se presenta las referencias bibliográficas y anexos.

## CAPITULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

Los estilos de vida saludables son conductas y hábitos sujetos a modificaciones que van a ser influenciados por el contexto, nivel socioeconómico y nivel de conocimiento de cada persona, estos estilos de vida son adoptados por el ser humano y la familia dentro de un proceso de socialización, para alcanzar su bienestar y satisfacción en su salud. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que *“Se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez”*.<sup>(1)</sup>

Según la OMS, en el año 2013 más de 42 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso.<sup>(2)</sup> En el Perú, según el Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Salud, entre los años 2013 y 2014 los niños y niñas entre 5 y 9 años presentaban sobrepeso en un 17.5% y obesidad en un 14.8%;<sup>(3)</sup> y en los niños y niñas entre 10 y 19 años presentaban sobrepeso en un 18.5% y obesidad en un 7.5%.<sup>(4)</sup>

Es por esto que a nivel internacional se han realizado diversas investigaciones referente a la alimentación y actividad física, una de ellas menciona que la primera

elección que tienen los alumnos sobre su alimentación son las golosinas, seguida por los lácteos, comida rápida, bebidas y finalmente productos con fibra; los estudiantes que no realizan actividad física, expresan los siguientes motivos: que no tienen tiempo o no se hacen el tiempo (35%), porque no están dadas las condiciones para la práctica (24%), otras causas institucionales (16%) y otras causas personales (15%).<sup>(6)</sup> Asimismo, dentro de los estilos de vida saludables se encuentran la higiene personal; por lo que de igual manera se han realizado investigaciones internacionales donde se obtuvo que el 58.6% de la población escolar presentaba caries dental, siendo el género femenino más afectado (31.0%).<sup>(5)</sup>

En tal sentido, el Ministerio de Salud (MINSA) propuso el “Plan de Salud Escolar” como una estrategia de atención en salud que tiene como objetivo “desarrollar una cultura de salud en los escolares de las instituciones públicas, basada en los estilos de vida saludables y los determinantes sociales de la salud”.<sup>(7)</sup> También ha creado una estrategia sanitaria "Alimentación y Nutrición Saludable" con el objetivo general de mejorar el estado nutricional de la población peruana a través de acciones integradas de salud y nutrición, priorizando los grupos vulnerables y en pobreza extrema y exclusión.<sup>(8)</sup> Por su lado, la Organización Mundial de la Salud ha creado la “Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” en la que se hace un llamamiento a los gobiernos, a los asociados internacionales, al sector privado y a la sociedad civil para



que actúen a nivel mundial, regional y local con el fin de promover la alimentación sana y la actividad física.<sup>(9)</sup>

Las enfermeras guían, orientan y acompañan a las personas, familias y comunidades en el transcurso de su ciclo vital, y lo hacen mediante los cuidados enfermeros que tienen base científica<sup>(10)</sup>. La etapa clave para el aprendizaje e interiorización de un hábito en la persona, es la etapa de la niñez y la adolescencia, por lo que es importante que la enfermera identifique los estilos de vida que tienen los escolares para promover y fortalecer conductas saludables en beneficio de su salud.

Durante las experiencias, mediante el rol que realiza la enfermera, es difícil identificar los estilos de vidas saludables en escolares ya que es una población en la que se aprecia muchas veces descuido en su arreglo personal, alimentación y actividad física. Según la OMS, los escolares tienen riesgo de contraer enfermedades no transmisibles porque el 81% no realiza actividad física, menciona también que el 31% de los escolares están perdiendo la audición a causa de algunas infecciones como la otitis, que la caries dental está en aumento en escolares de 11 y 12 años a causa de la mala alimentación, según la FAO en el año 2015 hubo un aumento de 7.4% de sobrepeso y obesidad en niños. Esta situación, se puede comparar entre un centro educativo nacional y uno particular para ver en cuanto difieren. En los centros educativos de estudio, que se encuentran en Lima Metropolitana, se observa que algunos escolares llegan con las manos sucias, uñas largas, oídos

sucios, presencia de caries, con su vestimenta arrugada y en ocasiones poco aseada, con zapatos sin lustrar. Por otro lado, las loncheras contienen golosinas, bebidas gaseosas y papas fritas; y en los quioscos se venden golosinas. Respecto a la actividad física, los escolares tienen 2 horas del curso de educación física y entre 15 a 30 minutos de hora de recreo.

Por todo lo mencionado anteriormente, se derivan diversas inquietudes: ¿Los escolares tendrán algún conocimiento sobre cuáles son los estilos de vida saludable? ¿Los escolares presentaran estilos de vida saludables? ¿Los escolares conocerán la importancia de los estilos de vida saludables?, ¿Habrá alguna diferencia entre los estilos de vida en escolares que estudian en un centro educativo estatal con otros que estudian en un centro educativo particular?

## **1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA:**

¿Cuáles son los estilos de vida saludables en los escolares de un centro educativo estatal en comparación con un centro educativo particular en Lima Metropolitana, 2016?

## **1.3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS:**

### **1.3.1. Objetivo General:**

- Comparar los estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo nacional y otro particular.

### 1.3.2. Objetivos Específicos:

- Comparar el estilo de vida respecto a la higiene corporal en escolares de dos centros educativos.
- Comparar el estilo de vida respecto a la alimentación saludable en escolares de dos centros educativos
- Comparar el estilo de vida respecto a la actividad física en escolares de dos centros educativos

### 1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

Los estilos de vida saludables cumplen un rol fundamental como factores protectores de enfermedades crónicas no transmisibles, de enfermedades infecciosas e incluso de enfermedades psicológicas, ya que estas enfermedades son altamente prevenibles si se mejora la práctica de estos estilos. Los estilos de vida saludables, se encuentran dentro del esquema de las políticas de promoción de la salud (señala el MINSA), basada su importancia en *“evitar la carga de enfermedad en un 45% mediante acciones de promoción y control de riesgos”*.<sup>(11)</sup>

La investigación es importante porque ayuda a identificar la presencia de los estilos de vida saludables en los escolares; de esta manera se puede fomentar estilos de vida saludables que aún están ausentes. Los escolares deben ser conscientes que, al realizar actividad física, al alimentarse saludablemente, al tener adecuados hábitos de higiene; están previniendo enfermedades físicas y mentales ya que estas prácticas previenen enfermedades crónicas,

obesidad, desnutrición, anemia, enfermedades gastrointestinales, infecciones dérmicas, etc. y así puedan adoptarlas para mejorar su calidad de vida. Cabe mencionar, que la edad escolar es una etapa vulnerable por las nuevas situaciones que experimenta el niño, como el nuevo ámbito social (escuela), interacción con otros niños y niñas de su edad al igual que con personas adultas, responsabilidades académicas, el inicio de la práctica del autocuidado por lo que es importante brindarles información e inculcarles los buenos hábitos con el ejemplo.

La investigación está orientada a brindar información real y actual sobre estilos de vida saludables que tienen los escolares, a fin de que sirva como evidencia para crear un programa de salud y así promover estilos de vida saludables en escolares del nivel primario y llegar a obtener una buena calidad de vida en su presente y futuro.

#### **1.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO:**

Los datos del estudio son válidos solo para los centros educativos que participen en la investigación.

## CAPITULO II

### BASES TEORICAS Y METODOLOGICAS

#### 2.1. MARCO TEORICO:

##### 2.1.1. Antecedentes del estudio:

###### 2.1.1.1. Internacionales:

En el ámbito internacional, se han realizado diversas investigaciones sobre estilos de vida, así tenemos:

En México, Vega Rodríguez, Álvarez Aguirre y otras tres personas realizaron la investigación *“Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares”* en el año 2014. Es un estudio correlacional, donde participaron 260 niños adscritos a la Clínica ISSSTE, elegidos aleatoriamente. Se utilizó el cuestionario sobre estilos de vida en la niñez y se valoró el peso y talla, se obtuvo la aprobación de la Jefatura de Investigación del ISSSTE, en el análisis de datos se aplicó estadística descriptiva e inferencial. Tuvo como objetivo relacionar el estilo de vida y el estado de nutrición en escolares, dando como resultado:

*“Respecto al estado de nutrición, 5 de cada 10 de los participantes se encuentran en peso normal, 2 de cada 10 en sobrepeso y uno de cada 10 en obesidad y peso bajo. Sobre el estilo de vida 7 de cada 10 de los participantes se encontraron en riesgo bajo y 2 de cada 10 en riesgo mediano. Adicionalmente, se encontró que los niños con peso normal o bajo peso tienen mejores hábitos*

*de sueño que los niños con sobrepeso u obesidad llegando a la conclusión de que los aspectos vinculados con la dimensión psicocorporal y con uso del tiempo libre deberían indagarse a mayor profundidad, ya que fueron los que arrojaron cifras que ubican a los escolares en riesgo medio y alto”*  
(39)

En Ecuador, Jessica Mariana Reyes Tomalá y Greta Cecilia Suárez Rosales, en la tesis *“Hábitos de higiene que aplican los escolares en la escuela N°. 12 “Evaristo Vera Espinoza” de la comuna El Morrillo del Cantón Santa Elena 2011–2012”*, de tipo cuantitativo descriptivo transversal, se aplicó la entrevista mediante la encuesta a una población de 114 estudiantes, teniendo como objetivo evaluar en los escolares los hábitos de higiene adquiridos en el hogar y su aplicación en la escuela mediante la identificación de los conocimientos y prácticas de higiene que han adquiridos en el hogar, dan como resultado que:

*“El 68% de los estudiantes tienen conocimiento sobre las normas de higiene del cual el 71% de los niños practican lo hábitos de higiene de forma inadecuada; desconociendo también: tiempo, frecuencia, llegando a la conclusión que no existe adecuadas prácticas de hábitos de higiene, como un inadecuado aseo corporal, tanto parcial como total, así como la falta de una buena técnica de cepillado, el aseo de las manos, la higiene del cabello, la higiene bucal, entre otros”<sup>(13)</sup>*

#### 2.1.1.2. Nacionales:

En el ámbito nacional, también se han realizado diversos estudios sobre los estilos de vida, así tenemos:

En Lima, Fiorella Arzapalo Salvador, Katherine Pantoja Villalobos y dos personas más, en el estudio *“Estado nutricional y rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años del asentamiento Humano Villa Rica – Carabayllo Lima – Perú 2011”* de tipo descriptivo de corte transversal, se aplicó una ficha socio demográfica, Z score o desviación estándar de IMC/EDAD – OMS 2007 a 30 escolares inscritos en el programa Vaso de Leche, siendo su objetivo determinar la relación del estado nutricional según el índice masa corporal y el rendimiento escolar de los niños de 6 a 9 años del Asentamiento Humano Villa Rica - Carabayllo, dando como resultado:

*“Del total de escolares, el 46.7 % presentó un estado nutricional en delgadez y del total de niños delgados el 92.9 % presentó un rendimiento escolar en proceso, llegando a la conclusión que la mayoría de escolares tuvieron un estado nutricional en delgadez, así mismo presentaron un rendimiento escolar en proceso.”*<sup>(40)</sup>

En Lima, Martha Pineda Mejía, Antonia Castro Rodríguez y otros tres investigadores, realizaron el estudio *“Necesidades de tratamiento para caries dental en escolares de zonas urbano y urbano marginal de Lima”*, de tipo descriptivo comparativo, se recolectó la información utilizando los códigos y métodos estándar propuestos por la OMS para encuestas de salud y se aplicó a 678 escolares de 6 a 12 años de edad teniendo como

objetivo el establecer una comparación en cuanto a la experiencia de caries dental y sus consiguientes necesidades de tratamiento, dando como resultado que:

*“los escolares del colegio urbano están libres de caries en un 5,5 % y los escolares del colegio urbano marginal en un 2,3 %, llegando a la conclusión que la necesidad de tratamiento para caries dental es significativamente mayor (6,47 dientes) para los niños del colegio urbano marginal que para los niños (5,47 dientes) del colegio urbano”<sup>(40)</sup>*

### **2.2.2. Base teórica conceptual:**

A continuación, se presenta la base de datos teórica que ha sido revisada y que es necesaria para el sustento de los hallazgos de la investigación.

#### **2.2.2.1. Etapa escolar:**

La etapa escolar, según Lidia Núñez Redonet, <sup>(16)</sup> comprende desde los 7 años a los 11 años de edad. Es una etapa importante en la formación del niño ya que comienza a tener relaciones interpersonales con otros niños de su edad, así como con personas adultas; gracias a esta interrelación, se da inicio a un proceso importante para todo ser humano, que es la socialización. Este proceso, influye en la adquisición de habilidades sociales como la empatía, adquisición de valores, de normas, de conductas que van a ser influenciadas por los profesores, pero también por los padres de familia.

Por otro lado, en esta etapa continúa el crecimiento y desarrollo del niño, ya que hay diversos cambios físicos en todo el cuerpo humano. Además, se da inicio la etapa de la



adolescencia que es a partir de los 10 años de edad, <sup>(16)</sup> donde comienzan a aparecer las características sexuales masculinas como femeninas.

Durante esta etapa, los niños tienen una gran influencia de los adultos, principalmente de la familia, ya que representan modelos a seguir mediante sus acciones, lenguaje y actitudes, que marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formar hábitos saludables como la alimentación saludable, la higiene personal y la actividad física. <sup>(17)</sup> Del mismo modo, el colegio es una institución fundamental para la formación y promoción de la salud mediante la actividad física. <sup>(18)</sup>

#### 2.2.2.1.1. Características del crecimiento del niño:

El crecimiento en el niño que se encuentra en la etapa escolar es lento y gradual, existe un predominio del tejido muscular sobre el adiposo por lo que hay un adelgazamiento generalmente, a pesar de esto, el varón tiende a ser más pesado y más alto que la mujer (el peso aproximado de un niño entre 6 y 8 años es de 17.5 a 25.5. kilogramos). Por otro lado, hay una maduración de los órganos, por ejemplo, el cerebro llega casi a su desarrollo completo. <sup>(19)</sup>

La dentadura de un escolar se inicia con 20 piezas dentarias, a los 6 años de edad aparece el primer molar, a los 12 años de edad el segundo molar. Es durante esta etapa que inicia el cambio de la dentadura; es decir, los dientes de leche son reemplazados por los dientes permanentes entre los 6 y 12 años. <sup>(19)</sup>

La respiración es torácica y la frecuencia respiratoria es entre 17 y 20 por minuto, hay un aumento considerable en la capacidad pulmonar. El corazón alcanza el tamaño adulto y su frecuencia cardíaca es entre 85 y 95 por minuto. <sup>(19)</sup>

El abdomen es plano debido al desarrollo de los músculos rectos anteriores oblicuos. El aparato digestivo como el renal alcanzan su máxima desarrollo. <sup>(19)</sup>

Las características sexuales de los niños como de las niñas comienzan a ser visibles y el organismo se prepara a los cambios que se desarrollarán rápidamente al inicio de la pubertad. <sup>(19)</sup>

Para que haya un adecuado crecimiento en el niño y niña, se debe tener en cuenta los estilos de vida saludables; es decir, la higiene corporal como el cepillado de dientes ya que cobra importancia al existir la dentición final de las personas, la higiene genital ya que hay un desarrollo de los genitales. También es importante que el niño se alimente saludablemente para que adquiera los nutrientes necesarios con el fin de que gane el peso y talla adecuados para su edad y llegar al adecuado crecimiento del niño y mejorar el desarrollo cerebral. Por otro lado, al existir un predominio muscular, la actividad física cobra importancia ya que ayuda con el desarrollo muscular.

#### 2.2.2.1.2. Características de su desarrollo:

El proceso de socialización en la etapa escolar, cumple un rol importante para el desarrollo del niño. Un estudio realizado por Peter L. BERGER (1929) y Thomas LUCKMANN (1927) menciona que existen dos procesos de socialización: primaria y secundaria. La socialización primaria es cuando la persona se integra a la sociedad durante su niñez e inicia en la etapa pre escolar; y la socialización secundaria es cuando el niño ya socializado se introduce a nuevos sectores de su sociedad como el colegio.<sup>(20)</sup> Por consiguiente, el colegio es un espacio que va a favorecer el desarrollo del niño escolar.

Según la teoría psicosocial del desarrollo humano de Erik Erickson, la vida tiene 8 etapas. Estas etapas son presentadas como un ciclo que tiene una evolución de acuerdo a la edad de la persona, y va de acuerdo a su maduración. Las primeras 4 etapas constituyen la base del sentimiento de identidad del niño que posteriormente se combinará con un sentimiento de estar "muy bien; de ser él mismo y de llegar a ser lo que otras personas esperen que llegue a ser".<sup>(21)</sup>

En la etapa escolar, según este autor predomina la cuarta etapa que es Laboriosidad vs. Inferioridad, donde el niño muestra ansiedad por relacionarse con otros niños, compartir tareas, realizar y/o planear actividades; el niño muestra afecto a los maestros y a las personas adultas cercanas observando e imitando actividades que pueda comprender. Posee una manera infantil de dominar la experiencia social experimentando, planificando, compartiendo. Llega a sentirse insatisfecho y

descontento con la sensación de no ser capaz de hacer cosas y de hacerlas bien y aún perfectas, precisamente por estar desarrollando un sentimiento de laboriosidad. Frente a esto, existe el sentimiento de inferioridad, que está relacionado con desarrollar una sensación de extrañamiento frente a sí mismo y frente a sus tareas, donde hay esquemas sociales que le hacen sentirse inferior psicológicamente por varias razones entre ellas una deficiente estimulación escolar, pues es precisamente la institución escolar la que debo velar por el establecimiento del sentimiento de laboriosidad.

Este estadio es decisivo, el hacer cosas junto con los otros, lo que le permite desarrollar su sociabilidad y un sentimiento de competencia que significa un libre ejercicio de la destreza y de la inteligencia en el cumplimiento de tareas importantes sin la interferencia de sentimientos infantiles de inferioridad. Al participar en realizaciones que son producto de la realidad, la práctica y la lógica, obtiene un sentimiento típico de participación en el mundo real de los adultos y se identifica con su identidad laboral. <sup>(22)</sup>

En consecuencia, la socialización en la etapa escolar es fundamental para el desarrollo del niño, esta socialización se desarrolla principalmente en el colegio donde comparte actividades con otros niños.

La práctica de los estilos de vida inicia en casa, pero reciben un gran refuerzo en el colegio ya que hay una práctica permanente. Un estilo de vida fundamental para la adecuada socialización; por lo tanto, para favorecer el desarrollo del niño

es la higiene corporal. Un estudio realizado por Novelo Santamaría Rosa, menciona que las prácticas de higiene corporal es un factor importante para la socialización del niño en el colegio; menciona:

*“niños llegan despeinados, con secreciones nasales por fuera, uñas de las manos largas y sucias, enfermos; lo cual ocasiona que los demás niños no se relacionen con ellos”* <sup>(23)</sup>

Por lo tanto, la práctica de la higiene corporal en un niño escolar es fundamental para su adecuado desarrollo en esta etapa que se caracteriza por la socialización.

#### 2.2.2.1.3. Necesidades del escolar:

El ser humano en la etapa escolar tiene necesidades básicas como la alimentación, la higiene, la eliminación, el sueño y descanso, y el afecto y comunicación. <sup>(24)</sup>

La alimentación en un escolar debe ser balanceada, teniendo en cuenta la cantidad, frecuencia, variedad y calidad de los alimentos.

La higiene corporal en un escolar debe ser fomentada por los padres y profesores, teniendo en cuenta el baño, higiene de manos, higiene del cabello, higiene de oídos y principalmente la higiene bucal porque hay una alta prevalencia de caries en esta etapa.

#### 2.2.2.2. Plan de Salud Escolar según MINSA:

##### 2.2.2.2.1. Definición y Objetivo:

El Plan de Salud Escolar, es una estrategia realizada por el Ministerio de Salud que tiene como objetivo desarrollar una cultura de salud en los escolares de las instituciones públicas, basada en los estilos de vida saludables y los determinantes sociales de la salud. <sup>(7)</sup>

##### 2.2.2.2.2. Componentes:

El plan de salud escolar comprende tres componentes:

- ✓ Evaluación integral de la salud
- ✓ Comportamientos saludables
- ✓ Entornos saludables

El primer componente está relacionado a brindar atención oportuna de los daños en los escolares relacionados con el proceso de aprendizaje. <sup>(7)</sup>

El segundo componente, se refiere básicamente a las intervenciones que promueven prácticas y conductas saludables para el cuidado y auto cuidado de la salud del niño en etapa escolar, que se desarrollan considerando la necesidad sanitaria regional y la cultura. Dentro de las instituciones educativas se debe fortalecer el lavado de manos, la alimentación saludable, la convivencia saludable, la actividad física para la salud, la salud ocular, la salud bucal y la salud respiratoria en zonas

focalizadas. <sup>(7)</sup> Cabe mencionar que, al referirse a comportamientos saludables, también hace referencia a estilos, hábitos, conductas saludables.

El tercer componente se refiere a las intervenciones para la promoción de los entornos saludables dentro y alrededor de las instituciones educativas. Implica el desarrollo de acciones de gestión para habilitar e implementar los espacios físicos de la escuela, y sus alrededores, para que estos sean saludables y seguros. Se debe fomentar los quioscos saludables; es decir, espacios donde se fomente el consumo de alimentos saludables. <sup>(7)</sup>

#### 2.2.2.2.3. Beneficiarios:

Los beneficiarios del plan de salud escolar, son aquellos estudiantes del nivel inicial y primaria de las instituciones públicas a nivel nacional en el ámbito QaliWarma. Sin embargo, se ha contemplado extender el plan de salud escolar a 17,500 escolares del nivel secundario de centros poblados indígenas de 5 regiones (Amazonas, Huánuco, Junín, Loreto y Pasco). <sup>(7)</sup>

Es importante señalar, que todos los escolares atendidos que no cuenten con seguro serán afiliados automáticamente al Seguro Integral de Salud y solo se evaluará a los escolares que tengan el consentimiento informado firmado por la madre, padre o tutor.

### 2.2.2.3. Estilos de Vida Saludables en Escolares:

#### 2.2.2.3.1. Definición:

Los Estilos de Vida Saludables, son definidos como los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida con calidad. De acuerdo con el glosario de Promoción de estilos de vida saludables elaborado por Don Nutbeam por encargo de la Organización Mundial de la Salud, el término Estilo de Vida Saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales, económicos y características personales.<sup>(25)</sup>

En consecuencia, podemos afirmar que los estilos de vida saludables son un conjunto de conductas que caracteriza a una persona teniendo en consideración sus necesidades, características y cultura; por lo que pueden ser modificables.

El hábito es un comportamiento adquirido por la práctica repetida de las mismas acciones. En el caso de la niña y el niño son los padres, otros miembros de la familia y los docentes los responsables de que los niños adquieran los hábitos relacionados con el aseo, la alimentación y el orden.<sup>(22)</sup>



#### 2.2.2.3.2. Importancia:

La importancia de la práctica de los estilos de vida saludables radica en prevenir desde las primeras etapas de vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación, higiene corporal y actividad física, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la adolescencia y hasta en la edad adulta.

#### 2.2.2.3.3. Comportamientos saludables:

##### 2.2.2.3.3.1. Higiene corporal:

Es el cuidado y aseo de todo el cuerpo. Los hábitos de aseo revisten importancia para la conservación de la salud y su ausencia ocasiona las infecciones de la piel, las diarreas causadas generalmente por la ingestión de alimentos con las manos sucias, sin tener en cuenta las condiciones de higiene, las caries dentales, entre otros. <sup>(26)</sup>

##### 2.2.2.3.3.1.1. Ducha:

La ducha es un procedimiento en el cual se asea y limpia toda la piel del cuerpo humano. La ducha forma parte de la rutina y costumbres de higiene diaria; ya que la ducha debe realizarse todos los días, sobretodo en la etapa escolar, pues los niños son activos y tienden a sudar. <sup>(27)</sup>

La ducha es importante porque controla los malos olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la

transpiración y sudor. Por otro lado, con la ducha diaria se evita la presencia de microorganismos que afectan la salud de la piel.  
(27)

#### 2.2.2.3.3.1.2. Higiene del Cabello:

La higiene del cabello es un procedimiento que consiste en lavar el cabello mediante un champú acorde al tipo de cabello y mediante masajes. El lavado de cabello debe realizarse mínimo tres veces a la semana;<sup>(41)</sup> pero esto no significa que se debe lavar todos los días ya que reseca e irrita el cuero cabelludo (fibras capilares) por la cantidad de químicos que contienen los productos de higiene para el cabello. *“No creo que es necesario para la salud lavarse el cabello todos los días”* señala la Dra. Amy McMichael, dermatóloga de la Escuela de Medicina en la Universidad Wake Forest en Estados Unidos.<sup>(42)</sup>

En este procedimiento, se debe tener en cuenta el cuidado del cuero cabelludo. La caspa no necesariamente es sinónimo de desaseo ya que puede ser consecuencia de la sequedad del cuero cabelludo.<sup>(27)</sup>

Por otro lado, en la etapa escolar es muy común la pediculosis ya que muchos niños conviven en la escuela donde el contagio es muy frecuente y rápido. Por eso, la pediculosis no es necesariamente un signo de mala higiene del cabello.<sup>(27)</sup>

#### 2.2.2.3.3.1.3. Salud Bucal. Cepillado de dientes:

El cepillado de dientes es importante porque elimina la placa dental (generada por los restos alimenticios) y evita la caries y el mal aliento, así como las enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis).<sup>(27)</sup>

El cepillado dental debe ser mínimo tres veces al día, generalmente después de cada alimento principal del día. El MINSA también recomienda que debe ser antes de acostarse.<sup>(28)</sup>

La técnica del cepillado debe ser en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada, y la limpieza entre los dientes con seda dental u hilo dental es la medida de prevención más importante. Respecto al uso de enjuagues se menciona que fortalece la salud oral.<sup>(27)</sup> Asimismo, periodicidad del control odontológico.<sup>(41)</sup> Cabe mencionar que la cabeza del cepillo dental, debe tener bordes protectores y ser de tamaño adecuado para el niño, las cerdas deben tener puntas redondeadas, regulares o suaves, y los mangos de los cepillos deben ser de preferencia antideslizantes. Los odontólogos recomiendan que el cepillo dental debe cambiarse cada tres meses, pero puede ser antes si se observa que está muy desgastado.<sup>(28)</sup>

#### 2.2.2.3.3.1.4. Higiene de los oídos o aparato auditivo:

La higiene de los oídos es importante porque previene enfermedades infecciosas como la otitis. Por otro lado, si no

existe limpieza adecuada de los conductos auditivos, se formara una capa densa de cerumen lo que puede generar con el tiempo sordera, taponamiento e infecciones si continúa presente en estos conductos.<sup>(43)</sup> Es importante mencionar que se debe tener en cuenta la higiene de la nariz ya que existe una conexión entre oído medio y la nariz por medio de la trompa de Eustaquio por lo que se debe sonar la nariz suavemente para impedir que pase la infección al oído medio por esta vía.<sup>(44)</sup>

La higiene efectiva del aparato auditivo incluye a sus dos componentes principalmente: externos e internos, es decir que lo recomendable es limpiar los oídos por dentro y por fuera. La higiene del oído externo debe ser todos los días, y es recomendable realizarlo junto a la ducha diaria; por lo que el secado puede ser con una toalla limpia y seca pero también se puede realizar con un pañuelo de papel o tela<sup>(43)</sup> o con unas torundas de algodón.<sup>(44)</sup> La higiene del oído interno debe realizarse en días alternos; es decir, lo mejor es dejar 2 o 3 días entre cada limpieza (2 o 3 veces a la semana). Es un tiempo medio que no permite acumular un exceso de cera en nuestros oídos para evitar la pérdida de audición, sufrir taponamiento, molestias, ruidos, mareos y vértigos o picor en el oído, pero al mismo tiempo, mantenga un mínimo de cera natural que proteja nuestros oídos, como por ejemplo evitando la entrada de sustancias del exterior.<sup>(45)</sup> Hay que tener en cuenta que se debe evitar que el agua entre a los oídos y que no se deben introducir objetos (pinzas, ganchos, lapiceros, uñas, etc.) en los oídos. Los hisopos no son recomendados para la limpieza del oído interno ya que pueden producir erosiones en la piel del mismo, empujar hacia el interior a posibles tapones de cera o, incluso,

llegar a lesionar la membrana del tímpano.<sup>(46)</sup> En tal sentido, en la actualidad se recomienda que el lavado de oído debe ser realizado por un especialista (otorrinolaringólogo) y que se debe ser visitado mínimamente una vez al año.<sup>(45)</sup>

#### 2.2.2.3.3.1.5. Lavado de Manos:

El lavado de manos con agua y jabón, como una práctica simple, cotidiana, efectiva y económica permite no sólo tener resultados positivos para la salud, crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños de nuestro país, sino también reducir considerablemente enfermedades diarreicas, respiratorias agudas, conjuntivitis, parasitosis, influenza, entre otras enfermedades, así como prevenir brotes epidémicos y disminuir el ausentismo escolar. Cabe recalcar que las enfermedades diarreicas y las infecciones respiratorias son la primera causa de muerte en los niños, y que con una buena higiene de manos ayuda a reducir en más del 40 % los casos de enfermedades diarreicas y casi en un 25 % los casos de infecciones respiratorias (según UNICEF).<sup>(47)</sup>

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) indica que lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos ayuda a reducir el ingreso de los agentes infecciosos que producen diarrea ya que ingresan al organismo por la vía fecal-oral, es decir por la ingesta de agua o alimentos contaminados y también por la contaminación directa de las manos. Asimismo, previene infecciones respiratorias agudas, como la gripe y la neumonía, que pueden evitarse con el lavado frecuente de manos.<sup>(29,47)</sup>

#### Materiales:

- Jabón líquido o en barra.
- Jabonera (debe tener orificios) para evitar la acumulación de gérmenes.
- Agua segura para consumo humano.
- Material para el secado de las manos (papel desechable, toalla o tela limpia).

Es importante el uso del jabón ya que al frotar fuertemente las manos se formará la espuma quien es la que interrumpe el ciclo de la contaminación ya que con la ayuda del arrastre del agua caen los microorganismos.<sup>(28)</sup>

#### Procedimiento:

- a. Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objetos.
- b. Abrir el caño.
- c. Mojar las manos con agua a chorro. Cerrar el caño para ahorrar agua.
- d. Aplicar jabón. Si se trata de jabón líquido utilizar de 2 a 4 mililitros.
- e. Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas para hacer espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos.
- f. Abrir el caño y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.

- g. Secar las manos comenzando por las palmas, siguiendo por el dorso y los espacios entre los dedos. Se puede emplear toallas desechables o una tela limpia.
- h. Es preferible cerrar el caño, con el material utilizado para secar las manos.
- i. Desechar el papel toalla utilizado o tender la tela usada ventilarla.

#### Momentos Claves:

- Después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes de comer.
- Antes de manipular los alimentos
- Después de tocar animales.
- Después de jugar.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas (dinero, pasamano de los buses, y otros).
- Después de votar la basura

Realizar el lavado de manos en estos momentos claves, es importante para prevenir enfermedades infectocontagiosas. Por ejemplo, lavarse las manos después de ir al baño es importante para evitar trasladar bacterias del conducto anal a la cavidad bucal y/o otra parte del cuerpo; lavarse las manos antes de tocar animales es importante ya que los animales poseen microorganismos que son perjudiciales para los humanos; lavarse las manos antes de comer y tocar alimentos es clave para evitar diversas enfermedades e infecciones por ingesta de alimentos contaminados; lavarse después de tocar objetos

contaminados como los celulares, barandas del bus, dinero, etc. es primordial ya que en esos lugares se encuentra un gran porcentaje de microorganismos.

#### 2.2.2.3.3.1.6. Higiene de las uñas:

La higiene de las uñas se evidencia en las manos como en los pies, su importancia radica en evitar la transmisión de gérmenes y bacterias ya que el extremo anterior libre de las uñas tiende a recoger suciedades, lo que da un aspecto poco higiénico y las convierte en portadoras de gérmenes que pueden provocar enfermedades.<sup>(48)</sup>

El cuidado y la higiene de las uñas es la atención que se brinda al corte adecuado y la limpieza sistemática de las mismas. El corte debe ser ovalado en las manos y anatómico en los pies, pues de esta manera se evita que las uñas se encarnen. Las uñas se deben limpiar con un palito de madera, de naranjo o con un cepillo de dientes y no con instrumentos de metal, pues las dejan ásperas, facilitan que se descarnen, y propician el cúmulo de suciedades. En el niño, es una medida higiénica, donde el corte o limado se realizará ligeramente, próximo al borde de la inserción en el pulpejo del dedo para evitar molestias y dolor.<sup>(48)</sup>

La frecuencia con que se llevará a cabo el corte de las uñas es variable a su crecimiento; pero, una prudente y periódica observación le indicará el momento preciso. Por regla general, una semana resulta un tiempo adecuado.<sup>(48)</sup>



#### 2.2.2.3.3.1.7. Higiene de la vestimenta y calzado:

La vestimenta que nos ponemos es como nuestra segunda piel, por lo tanto, es la segunda presentación del ser humano por lo que su higiene también es muy importante.

La ropa de los niños debe ser adecuada para su tamaño, por consiguiente, hay que evitar siempre la ropa ajustada, incómoda e inadecuada para la temperatura a la que vayan a estar expuestos porque dificulta la transpiración. La vestimenta debe de reunir una serie de características básicas como son: protección, comodidad, favorecer el movimiento y permitir la transpiración. <sup>(26)</sup>

La vestimenta de un escolar es el uniforme de la institución educativa al cual pertenece. El propósito del uniforme es mostrar respeto, orden, disciplina e higiene; para esto debe cumplir las características que la institución educativa implanta. Según Diana Domínguez Rosas, en el artículo “Hábitos de higiene que influyen en un mejor rendimiento escolar” menciona que es importante llevar el uniforme limpio y sin arrugas para dar una buena impresión. <sup>(30)</sup>

El calzado por su parte debe tener el tamaño correcto para el pie del niño: si el calzado es demasiado amplio no sujetará correctamente el pie; por el contrario, si es excesivamente ajustado podría dar lugar a rozaduras, formación de durezas o, incluso, deformaciones óseas. El calzado debe permitir la transpiración, por eso es preferible utilizar calzados elaborados con materiales de origen natural (cuero), que los elaborados con componentes sintéticos (plásticos). <sup>(31)</sup>

Los zapatos se cambian cada semana, <sup>(26)</sup> favoreciendo la evaporación del sudor. También es necesario mantener una buena higiene limpiando, cepillando y aireando los zapatos con regularidad; o sea, todos los días. <sup>(31)</sup>

#### 2.2.2.3.3.2. Alimentación Saludable:

La alimentación y la nutrición en los niños son temas importantes a tratar a nivel mundial; pero, toma mayor prioridad en zonas en donde el índice de desnutrición es elevado, y que según las investigaciones, comienza a partir del destete. Sus causas no siempre están relacionadas con la carencia de alimentos, sino con el desconocimiento de una adecuada combinación de los mismos y de los requerimientos nutricionales para los menores de tres a cinco años de edad. Existe evidencia científica acerca de los efectos que la desnutrición tiene en la primera infancia (0 a 8 años) debido a que puede afectar su salud (enfermedades frecuentes), el rendimiento escolar (habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, etc.) su socialización (adaptarse a nuevos ambientes y personas) y cuando sea adulto en el trabajo. <sup>(22)</sup> Es por esto que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar es importante por lo que deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. <sup>(35)</sup>

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación

nutricional por lo que es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. <sup>(35)</sup>

#### Características:

- Variada: hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela.
- Equilibrada: en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.
- Proporcional: se debe tener mínimo cinco comidas al día: Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Merienda y Cena.

#### 2.2.2.3.3.2.1 En el colegio:

En el tiempo que el niño se encuentra en su escuela, para el tema de la alimentación hay un momento fundamental que es la hora del recreo o refrigerio ya que es ahí donde los niños comen los productos de sus loncheras o se dirigen al quiosco de su escuela.

##### 2.2.2.3.3.2.1.1 Loncheras saludables:

La lonchera saludable es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus necesidades nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. <sup>(14)</sup>

La lonchera escolar constituye una comida adicional, por consiguiente, no es un reemplazo de las comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. Contiene entre 10 a 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.<sup>(14)</sup>

Dentro de sus características, deben ser: fácil de preparar, fácil de digerir, práctico de llevar, ligero, nutritivo, económico y sobretodo sabroso. Debe prepararse con alimentos variados, naturales y de alto valor nutricional, como las frutas y verduras, cereales integrales como avena, quinua, kiwicha; y de preferencia sin preservantes, ni aditivos y con baja cantidad de sal y/o azúcar.<sup>(32)</sup>

#### Beneficios:

- Establece adecuados hábitos alimenticios.
- Fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- Proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

## Principios:

### a. Composición:

- Alimentos energéticos: brindan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Es importante brindar carbohidratos complejos ya que aportan fibra.

Ejemplos: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, etc. En cuanto a las grasas buenas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). Dentro de este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal. La proteína animal es la más recomendada por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento.

Ejemplos: lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes (pollo, pescado), etc.

- Alimentos reguladores: brindan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Dentro de este grupo se encuentran las vitaminas y minerales

Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

- Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas, cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

b. Variedad:

Debe ser creativo y variado en las presentaciones, tanto en colores, como texturas y combinaciones.

c. Idoneidad:

Debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que en primaria (6 – 11 años) la energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. Además, en esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que es importante que consuman mucho líquido natural para evitar la deshidratación.

Entonces, una lonchera saludable debe incluir una bebida natural que hidrate, una fruta y un complemento sólido que le brinde energía. Este complemento debe contener carbohidratos, grasa, fibra y proteínas.

#### 2.2.2.3.3.2.1.2 Quiosco saludable:

Es un espacio físico estratégico que oferta y promueve el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa y cumple normas sanitarias de calidad e higiene, que contribuyen a la promoción de prácticas saludables en alimentación y nutrición.<sup>(33)</sup>

#### Beneficios:

- Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos.
- Brinda una alternativa saludable dentro de las instituciones educativas.
- Posiciona y aumenta la demanda de productos naturales, nutritivos y saludables.
- Mejora los hábitos alimenticios.<sup>(14)</sup>

#### Principios:

- Los productos embazados deberán contar con registro sanitario, etiquetado correspondiente y dentro de la fecha de vencimiento.
- Los productos nutritivos se exhibirán en estantes o vitrinas de forma que se garantice la protección de los mismos. De ser necesario se incluirán cámaras de frío para los alimentos.

- Las frutas deberán ser variadas, frescas, en buen estado, previamente lavadas, y empaquetada individualmente.
- Las bebidas deben ser bajas en azúcar como los refrescos naturales.
- Se debe incluir “snacks saludables” con alimentos autóctonos como kiwicha, quinua, cañihua, frutos secos, entre otros.
- Los sándwiches deberán incluir porciones generosas de verduras frescas, previamente lavadas y en buenas condiciones; sin complementos con alto contenido de calorías como papas fritas, cremas y similares.

Los quioscos saludables deben ofertar alimentos como verduras, frutas, cereales bajos en azúcar, bebidas naturales, lácteos y derivados, alimentos preparados y otros que cumplan con las cantidades recomendadas de grasas, azúcares y sal, de acuerdo a la Resolución Ministerial N° 908-2012-MINSA.<sup>(33)</sup>

#### 2.2.2.3.3.2.2. En el hogar:

En el hogar, el niño recibe la alimentación más importante de toda su vida, ya que es en este lugar donde recibe su desayuno, almuerzo y cena; siendo estas las tres comidas principales.

A continuación, se presentan nutrientes y alimentos que se deben encontrar en cada plato diario:



- Nutrientes:

Los HIDRATOS DE CARBONO son la principal fuente de energía para que los niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día, por lo que se debe consumir entre un 50 y 60% diariamente y de esto se debe limitar al 10% el consumo de hidratos de azúcares simples diariamente. En tal sentido, se recomienda el consumo de los hidratos de carbono complejos (papa, trigo, maíz, arroz), así como en sus derivados (harina, fideo y los panificados); y que se disminuya el consumo de hidratos de carbono simples (azúcares y mieles). <sup>(35)</sup>

Las PROTEINAS son el componente principal de las células. Dentro de todas las funciones que tiene, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo; es por esto que deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente. Cabe mencionar que las proteínas de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo en comparación de las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. <sup>(35)</sup>

Las GRASAS almacenan energía, ayudan al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionan ácidos grasos esenciales para el organismo. A pesar de estos beneficios que ofrece se recomienda que no superen el 30% diariamente. Los

alimentos que aportan grasa animal (grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.) y grasa vegetal (aceites y margarina o manteca vegetal).<sup>(35)</sup>

Las VITAMINAS son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo por lo se deben consumir todos los días.<sup>(35)</sup> Existen diversos tipos de vitaminas como:

- Vitamina A: se encuentra en la zanahoria, berro, acelga, espinaca, mango, durazno, hígado, riñón, yema de huevo.
- Vitamina C: se encuentra en las verduras de hojas verdes, repollo, naranja, limón, guayaba, melón, piña.
- Vitamina E: se encuentra en la nata de la leche, yema de huevo, germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní.
- Ácido fólico: se encuentra en el hígado, carne vacuna, huevo, pescado, verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, harina de trigo enriquecida.

Los MINERALES forman parte de la estructura de muchos tejidos y entre sus principales funciones se encuentran la formación de los huesos, dientes y sangre.<sup>(35)</sup> Existen diversos minerales como:

- Calcio: esencial para la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se

encuentra en la leche y derivados, yema de huevo, sardina, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

- Hierro: componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Se encuentra en la carne vacuna, hígado, leche, legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.
- Yodo: necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en la Sal Yodada (se recomienda que debe consumirse en pequeñas cantidades todos los días), sardina y atún.
- Zinc: fundamental para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en la carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero.

Las FIBRAS ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y también como regulador intestinal. Los alimentos que lo contienen principalmente son las frutas y las verduras, así como los cereales integrales, las legumbres secas. Cabe mencionar que la fibra se encuentra en la piel, cáscara y pulpa de los alimentos. <sup>(35)</sup>

El AGUA forma parte de los hábitos alimentarios saludables. En la edad escolar los niños tienden a sudar mucho por lo que hidratarse es fundamental; es por esto que se recomienda beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable; lo demás se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y también mediante jugo de frutas naturales, mates, caldo, etc. <sup>(35)</sup>

- Alimentos:

Los CEREALES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS: los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros que contienen proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón), fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro; los tubérculos como la papa, yuca, camote que contienen hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C.; y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, el almidón, etc. que contienen hidratos de carbono complejos. Como se evidencia estos alimentos están formados principalmente por hidratos de carbono complejos; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía. <sup>(35)</sup>

Las FRUTAS son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos. Es importante mencionar

que para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, en forma de jugos, ensaladas de frutas, pero bien lavadas antes de comerlas. <sup>(35)</sup>

Las VERDURAS son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra, antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y minerales y pobres en proteínas y grasas.

- Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita china tienen calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A.
- Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales.
- Las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua. <sup>(35)</sup>

La LECHE Y DERIVADOS como el yogur, queso y cuajada aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico. <sup>(35)</sup>

Las CARNES, LEGUMBRES SECAS Y HUEVOS: las carnes (de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres) contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de

grasa variable, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, vitamina A y D, ácidos grasos saturados y colesterol al igual que el huevo (de gallina, pato, codorniz). Por su parte las menudencias (hígado, corazón, riñón) contienen proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B<sub>3</sub>. Las legumbres secas (soja, habas, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní) contienen proteínas, hidratos de carbono complejos y fibras. <sup>(35)</sup>

Los AZÚCARES O MIELES se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y pocos nutrientes como vitaminas. Por ejemplo, la azúcar blanca aporta solamente azúcar simple, la azúcar rubia aporta azúcar simple y pequeñas cantidades de hierro y la miel de caña y de abeja aporta azúcar simple además de calcio, fósforo e hierro en pequeñas cantidades. <sup>(35)</sup>

Los ACEITES O GRASAS: las grasas (grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal) contienen colesterol y ácidos grasos saturados; mientras que los aceites que son de origen vegetal (aceite de maíz, oliva, girasol, soja) contienen ácidos grasos saturados e insaturados, pero no contienen colesterol por lo que se recomienda utilizarlos en la elaboración de las comidas. <sup>(35)</sup>

#### 2.2.2.3.3.3. Actividad Física:

La actividad física aumenta la demanda del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del

cuerpo y a la vez mejora la función mental, la autonomía, la rapidez, la imagen corporal, la sensación de bienestar y produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, euforia y la flexibilidad mental. En el niño escolar, el principal beneficio es que estimula el desarrollo psicomotor. <sup>(36)</sup> Si se realizara por lo menos 30 minutos al día, forma parte de un estilo de vida saludable, que ayudará a mantener un peso adecuado, a ser más vitales, y a tener más calidad de vida en el presente y en el futuro; ya que, tendrán menos probabilidad de padecer de anemia, osteoporosis, caries, obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.<sup>(32)</sup> También se la ha asociado a efectos psicológicos beneficiosos en los niños y jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, puede contribuir con su desarrollo social dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. Por otro lado, adoptan con más facilidad otros comportamientos saludables y tienen un mejor rendimiento escolar. <sup>(49)</sup>

La actividad física puede ser realizada dentro de lo cotidiano y en diversos momentos y lugares para cada una de las etapas de la vida. En el caso de los niños y jóvenes entre 5 y 17 años, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. <sup>(36, 49)</sup> En tal sentido, se recomienda que los niños y jóvenes inviertan como mínimo 60 minutos diarios (que pueden ser acumulativos, ejemplo dos sesiones de 30 minutos) en actividades físicas

de intensidad moderada a intensa ya que será muy beneficioso para la salud aún más si son ejercicios aeróbicos por lo que convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, estas actividades que refuercen, en particular, los músculos y huesos.<sup>(49)</sup>

Es importante mencionar que, en el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado (60 minutos diarios). Si el niño empieza a realizar actividad física, se recomienda que empiece con una actividad ligera e ir aumentando gradualmente la duración, la frecuencia y la intensidad. Por otro lado, si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto. Cabe recalcar que estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

#### 2.2.2.4. Rol de Enfermería en la Promoción de Estilos de Vida Saludables a escolares:

Durante un gran e importante espacio de la vida, todos los niños son acogidos por la escuela, tiempo en el cual las capacidades de desarrollo y acumulación de aptitudes y actitudes son fundamentales para la formación integral de la personalidad. La etapa de la niñez y la adolescencia es delicada y vulnerable, pues la población se encuentra en proceso de formación de hábitos, creencias y competencias, que permitirán desarrollar el propio concepto como persona y ciudadano. Para el logro de este propósito es necesario un trabajo dinámico y



permanente, a nivel interinstitucional y transdisciplinario, donde profesionales de la salud y la educación, familias, organizaciones comunitarias, autoridades estatales, el sector productivo y otros sectores de la sociedad trabajen unidos para ofrecer la mejor atención y cuidado a la población escolar. Es así como los programas de salud escolar desarrollados en las instituciones de enseñanza pueden ayudar a los estudiantes a responder a esos riesgos, para lo cual deben plantear: una educación en estilos de vida saludable; acciones para el cuidado y protección de los niños y adolescentes, y mecanismos para la construcción de una verdadera cultura de la salud. <sup>(37)</sup>

En la formación durante la etapa escolar se encuentran especialmente comprometidos dos sectores, además de la familia: el de la salud y el de la educación; por ende, los profesionales de estas áreas tienen la responsabilidad de cumplir esta delicada tarea, a fin de lograr mejores oportunidades para la población de niños, niñas y jóvenes. Hoy en día los niños y los jóvenes viven en un mundo complejo y cambiante, que a menudo los expone a riesgos significativos de salud. Así, los programas de salud escolar desarrollados en las instituciones de enseñanza pueden ayudar a los estudiantes a responder a esos riesgos, para lo cual deben plantear:

- ✓ Una educación en estilos de vida saludable.
- ✓ Acciones para el cuidado y protección de los niños y adolescentes.
- ✓ Mecanismos para la construcción de una verdadera cultura de la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que las enseñanzas en salud siguen siendo pobres, a pesar de valiosos esfuerzos, situación que compromete a los profesionales de la salud a convertirse en verdaderos agentes para la salud. El agente de salud está llamado a fortalecer los estilos de vida saludable; así, debe poner énfasis en cuidar la salud, y ello ha de estimularse desde la más temprana infancia, en el seno de la familia y en la escuela, buscando fomentar la salud, pues es un bien imprescindible para la persona y un bien para la comunidad.

Ante esta afirmación, podemos considerar que la enfermera es el profesional por excelencia que cuenta con la formación necesaria para desarrollar esta labor. Su preparación le permite tener un manejo integral, para cuidar saludablemente a la persona, la familia y la comunidad, y en el caso de su desempeño dentro de una organización educativa, reconocida como lugar rentable para las intervenciones de promoción dirigidas a mejorar la salud de los niños y adolescentes, ella puede:

- ✓ Ofrecer conocimientos y cuidados en salud.
- ✓ Inculcar hábitos saludables en la población escolar.
- ✓ Contribuir a la formación de estilos de vida saludables en el niño y el adolescente.
- ✓ Fomentar en el niño, el adolescente y sus familias una cultura de salud.
- ✓ Colaborar en la creación o mejoramiento de ambientes saludables.

- ✓ Direccionar pautas de actuación para modelar temas implicados en las necesidades de salud.
- ✓ Llamar la atención sobre la problemática que en algún momento pueda sufrir esta población.
- ✓ Planear acciones en salud para los maestros y el personal escolar, que aumenten su bienestar, satisfacción y compromiso laboral.

### **2.2.3. Definición operacional de términos:**

Para lograr una mejor comprensión de términos tenemos:

➤ Estilos de vida saludables en escolares:

Son conductas o comportamientos habituales referidos a la higiene corporal, alimentación saludable y actividad física que practican los escolares en su vida cotidiana.

➤ Higiene Corporal:

Es el aseo que tienen los escolares respecto a su cuerpo. Esto implica el cabello, conductos auditivos, boca, cuerpo, maños, uñas, vestimenta (uniforme) y zapatos del colegio.

➤ Alimentación saludable:

Es la alimentación balanceada en los escolares; es decir, una alimentación que contenga

cereales, tubérculos, frutas, verduras, leche y derivados, carnes, legumbres secas, huevo, azúcares, grasas y agua.

➤ **Actividad Física:**

Son la práctica de juegos, deportes, actividades recreativas, educación física y ejercicios que el escolar realiza dentro y/o fuera de la escuela en su vida cotidiana.

## **2.2. DISEÑO METODOLÓGICO:**

### **2.2.1. Tipo de investigación:**

El estudio es de tipo cuantitativo en razón a que se le asignó una numeración a la variable de estudio, es transversal porque se realizó en un corte en el tiempo y solo será en una medición, es prospectivo porque se recolectó datos presentes, es descriptivo comparativo porque se analizó la variable comparándolo en dos poblaciones y escenarios diferentes.

### **2.2.2. Población:**

La población estuvo conformada por los alumnos del cuarto grado de primaria de dos secciones del C.E. Perú-Canadá 3080, siendo un total de 50 alumnos y por todos los alumnos de cuarto grado de primaria del C.E. Clements Markham, siendo un total de 21 alumnos. Ambos centros

educativos se encuentran en Lima Metropolitana en el distrito de Los Olivos.

Entre estas dos poblaciones, existe una diferencia referente a su economía ya que en el centro educativo particular se paga matrícula y mensualidad; a diferencia del centro educativo estatal. Por otro lado, el tiempo de clases es mayor en el centro educativo particular, siendo la diferencia de dos horas diarias.

Cabe mencionar que la cantidad de alumnos por aula son similares ya que el centro educativo particular tiene 21 alumnos y el centro educativo estatal 25 alumnos por aula.

#### **2.2.3. Criterios de inclusión:**

- Alumnos que pertenecen al cuarto grado de primaria
- Alumnos matriculados en el centro educativo correspondiente
- Alumnos bajo aprobación de sus padres

#### **2.2.4. Criterios de exclusión:**

- Alumno que falta el día de la aplicación de instrumento.
- Alumno sin autorización del padre o tutor.

### **2.2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Para la creación del instrumento, en primer lugar, se realizó la matriz de consistencia del instrumento. (Anexo C) El instrumento que se usó fue el cuestionario. (Anexo A)

El instrumento fue sometido a juicio de expertos conformado por 6 jueces: 3 docentes del curso de investigación en Enfermería, 1 enfermera especialista en pediatría, 1 enfermera especialista en salud pública y 1 nutricionista. Fue sometido a la prueba binomial obteniendo un valor significativo ( $p = 0.026$ ) por lo que se validó el instrumento. (Anexo E)

### **2.2.6. Proceso de recolección de datos, procesamiento y presentación de datos:**

Para el estudio se pidió la autorización de los directivos del C.E. Perú-Canadá 3080 y de la I.E. Clements Markham para los meses de agosto a noviembre. Luego se coordinó con los docentes de ambos centros educativos fechas para mandar el consentimiento informado a los padres de familia a través del cuaderno de control pidiendo su autorización dando una semana de plazo. (ANEXO D)

El instrumento se aplicó en un tiempo de una hora por salón por lo que se pudo terminar en un solo día los dos centros educativos, esta aplicación fue previa coordinación y autorización de las docentes responsables. Al momento de aplicar el instrumento se explicó a los niños cada pregunta dejando un tiempo razonable para que todos respondan al

mismo tiempo y de esta manera aclarar cualquier duda al instante.

Al obtener los datos, se realizó la tabulación de datos colocando la numeración uno si la respuesta fue correcta o cero si la respuesta fue incorrecta dando un puntaje como máximo de 19 puntos ya que 12 puntos correspondían a la higiene corporal, 2 puntos a la alimentación saludable y 5 puntos a la actividad física.

Cabe mencionar que en el caso de estilos de vida saludables y alimentación saludable se consideró como valor final presente o ausente; y en el caso de higiene corporal y actividad física se consideró como valor final correcto e incorrecto. Esto es debido a lo que se evaluó y analizó en cada dimensión; por ejemplo, en el caso de higiene corporal y actividad física se evaluó la frecuencia y modalidad; en cambio, en alimentación saludable se evaluó la presencia de alimentos que deben estar si o si en la alimentación del escolar.

Es por esto que luego, mediante la aplicación de terciles estadísticos, se calculó que para ser considerado como presencia de estilos de vida saludables se debía obtener un puntaje mayor o igual a 12,67 (13); que la higiene corporal para ser considerado como correcto estilo de vida se calculó un puntaje mayor o igual a 8; que la actividad física para ser considerado como correcto estilo de vida se calculó un puntaje mayor o igual a 3,3 (4); y que la alimentación saludable, para ser considerado como presente se calculó un puntaje mayor o igual a 1,33(2). (Anexo H)

Es importante mencionar que en el caso de la alimentación saludable se realizó un procesamiento previo para la colocación de puntaje uno o cero; es decir, en el caso de la pregunta trece para considerar puntaje uno, el escolar debió considerar agua, aceites o grasas, cereales, tubérculos y derivados, frutas, verduras, leche y derivados, y carne, legumbre seca o huevo; y en el caso de la pregunta catorce para considerar puntaje uno, el escolar debió considerar bebida natural, fruta y complementos sólidos; si el escolar no consideraba alguno de estos alimentos se colocaba puntaje cero obteniéndose de esta manera los porcentajes que fueron plasmados mediante gráficas.

Para realizar la discusión de los resultados, primero se analizó e interpretó las gráficas para luego ser confrontados con la base teórica plasmada en el presente estudio.

#### **2.2.7. Consideraciones éticas:**

Los datos recolectados no fueron publicados en ningún momento, ya que, no hubo manipulación ni procedimiento invasivo.

Los principios éticos que se utilizaron fueron la autonomía, ya que se aplicó el instrumento previo consentimiento informado de los padres y se respetó la decisión de cada participante; la beneficencia, porque con este estudio se busca que el bien del escolar, y no maleficiencia, porque no se busca causar daño o recriminar al escolar ni a sus padres.



## **CAPITULO III**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1. RESULTADOS:**

Luego de la recolección de los datos en los centros educativos Clements Markham y 3080 Perú-Canadá, se procesaron mediante el programa de Microsoft Office Excel 2013 y se presentan en gráficos estadísticos a fin de realizar el análisis e interpretación, considerando el marco teórico.

#### **DATOS GENERALES:**

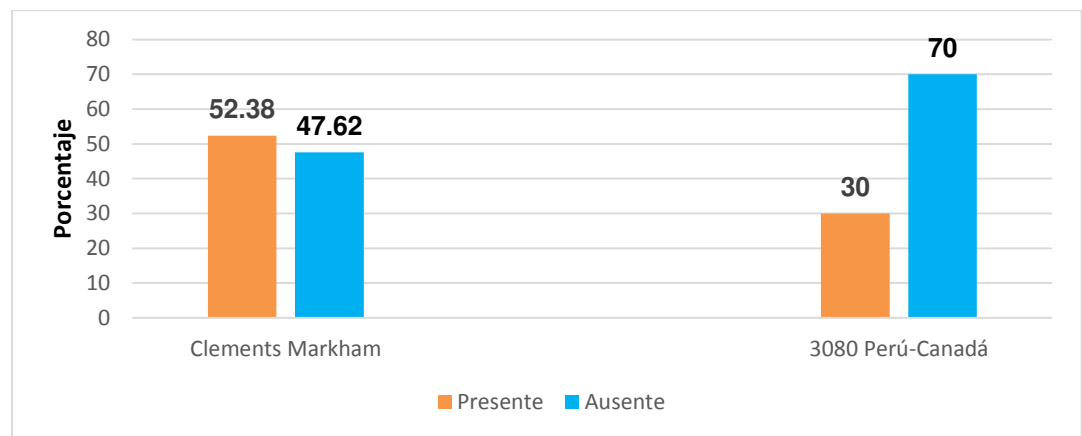
Dentro de los datos generales tenemos del C.E. Clements Markham que consta de 21 alumnos, donde el 71.43% (15) tenía 9 años y el 28.56% (6) tenía 10 años de edad, siendo el 28.56% (6) varones y el 71.43% (15) mujeres y del C.E. 3080 Perú-Canadá que consta de 50 alumnos, donde el 42.00% (21) tenía 9 años y el 58.00% (29) tenía 10 años de edad, siendo el 42.00% (21) varones y el 58.00% (29) mujeres.

Por lo mencionado, se evidencia que la mayor parte de la población del C.E. Clements Markham tiene 9 años de edad y hay un predominio del sexo femenino y la mayor parte de la población del C.E. 3080 Perú-Canadá tiene 10 años y de igual manera hay un predominio de sexo femenino (Anexo I).

## DATOS ESPECÍFICOS:

Gráfico 1

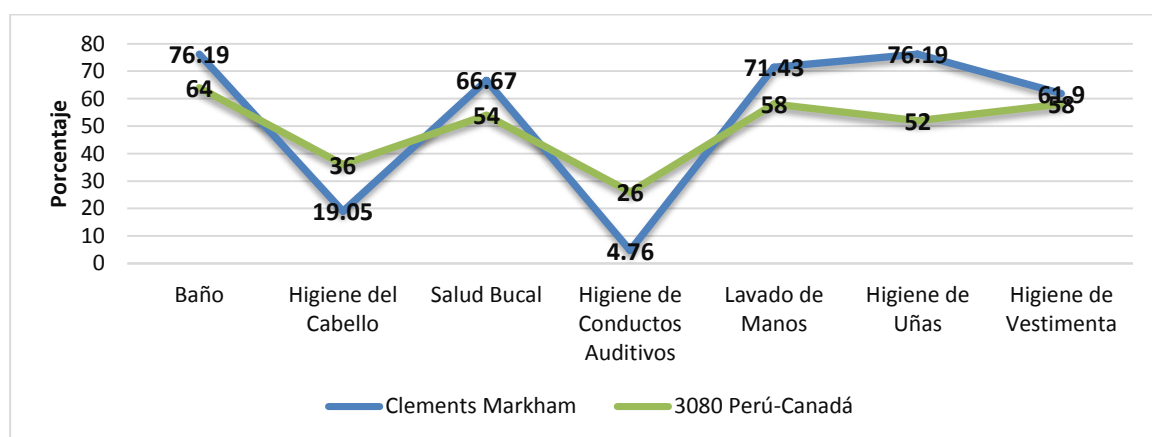
Estilos de Vida Saludables en escolares del 4to grado  
de primaria del C.E. Clements Markham y  
el C.E. 3080 Perú-Canadá.  
Lima. 2016



*Fuente: Elaboración propia*

La gráfica 1 nos muestra que los estilos de vida saludables en los escolares del C.E. Clements Markham están presentes en un 52.38% (11) y ausentes en un 47.62% (10); por otro lado, muestra que los estilos de vida saludables en los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá están presentes en un 30.00% (15) y ausentes en un 70.00% (35)

Gráfica 2  
 Estilo de vida saludable en relación a la higiene corporal  
 en escolares del 4to grado de primaria del  
 C.E. Clements Markham y el  
 C.E. 3080 Perú-Canadá.  
 Lima. 2016

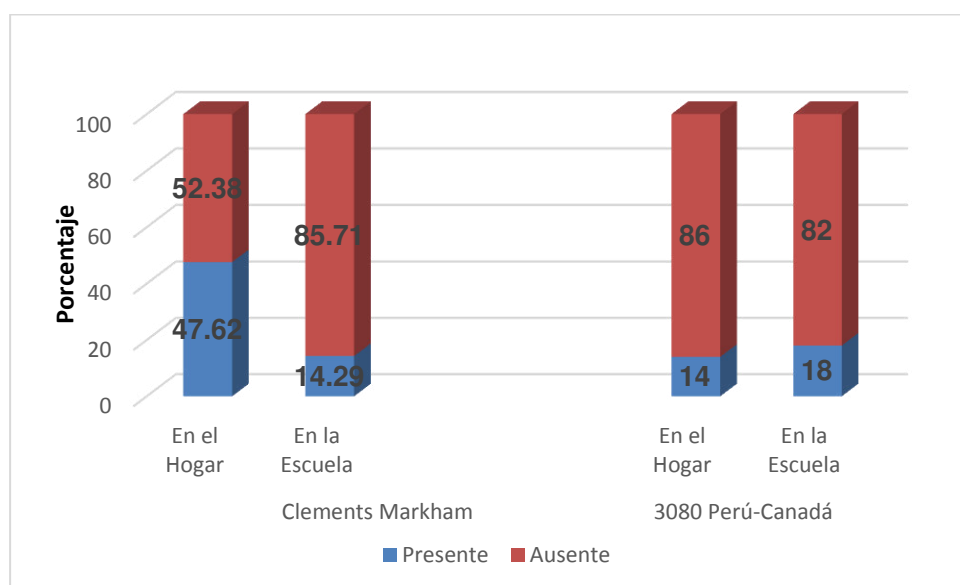


*Fuente: Elaboración propia*

La grafica 2 nos muestra que de los escolares del C.E. Clements Markham el 76.19% (16) tienen correcta higiene de uñas y baño, el 71.43% (15) tienen correcto lavado de manos, el 66.67% (14) tienen correcta salud bucal, el 61.9% (13) tienen correcta higiene de vestimenta; por otro lado, muestra que el 95.24% (20) tienen incorrecta higiene de conductos auditivos, el 80.95% (17) tienen incorrecta higiene de cabello. En el caso del C.E. 3080 Perú-Canadá el 64.00% (32) tienen correcto baño, el 58.00% (29) tienen correcta higiene de vestimenta y lavado de manos; por otro lado, muestra que el 74.00% (37) tienen incorrecta higiene de conductos auditivos, 64.00% (32) tienen incorrecta higiene de cabello. (Ver tabla en el Anexo J)

Gráfica 3

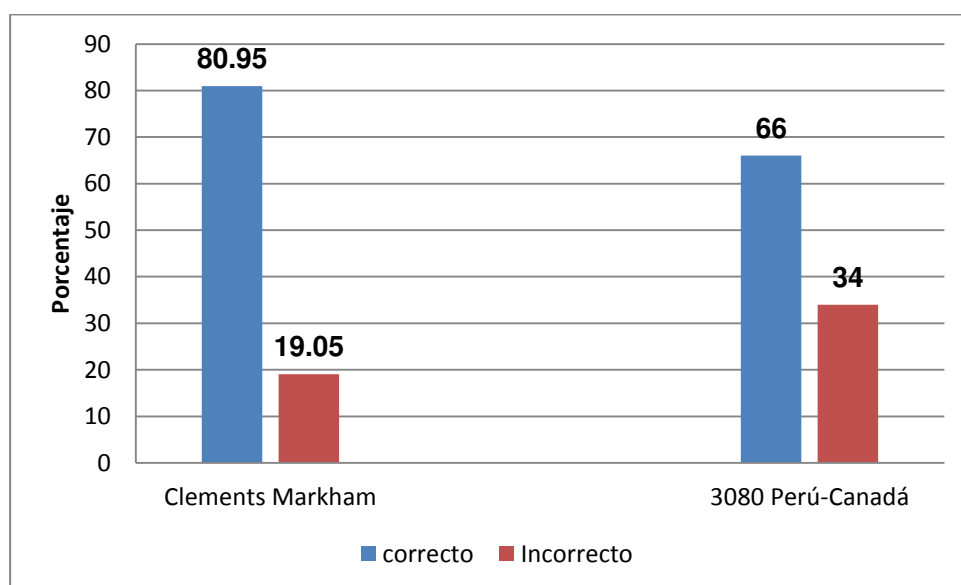
Estilo de vida saludable referente a la alimentación en  
escolares del 4to grado de primaria del  
C.E. Clements Markham y el  
C.E. 3080 Perú-Canadá.  
Lima. 2016



*Fuente: Elaboración propia*

La gráfica N°3 nos muestra que de los escolares del C.E. Clements Markham el 85.71% (18) no presentan alimentación saludable en la escuela y el 52.38% (11) no presentan alimentación saludable en el hogar. Por otro lado, muestra que de los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá el 86.00% (43) no presentan alimentación saludable en el hogar y el 82.00% (41) no presentan alimentación saludable en la escuela.

Gráfica 4  
Estilo de vida saludable referente a la actividad física  
en escolares del 4to grado de primaria  
del C.E. Clements Markham y el  
C.E. 3080 Perú-Canadá.  
Lima 2016



*Fuente: Elaboración propia*

La gráfica N° 4 nos muestra que de los escolares del C.E. Clements Markham el 80.95% (17) realizan correctamente actividad física y los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá el 66.00% (33) realizan correctamente actividad física.

## **4.2. DISCUSIÓN:**

Los estilos de vida como menciona la literatura son un conjunto de conductas que van a caracterizar a una persona ya que toma en consideración su cultura y costumbres. En los niños, los estilos adquiridos tienen gran influencia principalmente de los padres, pero también de los docentes. Dado así, es que en diversas familias por su propia costumbre deciden que el baño debe ser interdiario o 2 veces por semana; o que los alimentos como el arroz no se debe consumir mucho porque mejor es la papa o que realizar actividad física es lo mismo que ayudar con los quehaceres de la casa. Podemos ver de esta manera que tanto la higiene corporal, la alimentación como la actividad física, son comportamientos que son grandemente influenciadas por las costumbres de cada familia, y estas costumbres pueden coincidir o no con la literatura definiendo de esta manera si el niño adquiere estilos de vida saludables.

En el presente estudio se evidencia que tanto el C.E. Clements Markham (particular) como el C.E. 3080 Perú-Canadá (estatal) presentan estilos de vida no saludables. Este resultado puede deberse por la adquisición de estilos no saludables de los niños ya que tanto los padres como los profesores no mostraron con ejemplos estilos saludables, sino que realizaron sus actividades sobre higiene corporal, alimentación y actividad física según sus costumbres adquiridas en la sociedad donde se encuentran. Si bien es cierto, el estudio muestra que los estilos de vida están ausentes para ambos colegios, existe una notoria diferencia entre estas, ya que se observa que en el C.E. Clements Markham la presencia de estilos de vida saludables es casi igual a la presencia de estilos de vida no saludables,

habiendo un mayor porcentaje en la presencia de lo saludable; mientras que el C.E. 3080 Perú-Canadá la gran mayoría de sus escolares no presentan estilos de vida saludables. En este caso el factor socioeconómico cobra importancia como nos menciona Don Nutbeam, quien nos dice que lo social y lo económico influye en la adquisición de estilos de vida saludables. Por lo mencionado, se puede decir que la influencia tanto de los padres de familia, los docentes como del sustento económico son muy importantes en la adquisición de estilos de vida saludables en la edad escolar.

En cuanto a la higiene corporal, los resultados que se obtuvieron en este estudio evidencian que la mayoría de los escolares del C.E. Clements Markham tienen correcto baño, higiene de uñas, lavado de manos, salud bucal e higiene de vestimenta; y que la mayoría de los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá tienen correcto baño, lavado de manos, higiene de vestimenta, que un poco más de la mitad de escolares tienen correcta salud bucal e higiene de uñas, difiriendo con el estudio realizado por las autoras Jessica Reyes Tomalá y Greta Suárez Rosales quienes mencionan que un porcentaje considerable de los escolares tienen inadecuadas prácticas en el baño, cepillado de dientes y lavado de manos: sin embargo, se ve que su estudio coincide con el presente estudio en cuanto a la higiene de cabello e higiene de conductos auditivos ya que nos mencionan que los escolares tienen incorrecta higiene de cabello e higiene de conductos auditivos al igual que la mayoría de los escolares del C.E. Clements Markham y los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá. Por otro lado, el presente estudio difiere con la investigación de Martha Pineda Mejía y

colaboradores quienes mencionan que hay un porcentaje considerable de presencia de caries en los escolares de su estudio. Como se puede evidenciar, los resultados en ambos centros educativos son muy similares esto se puede deber a que la enseñanza de los profesores en ambos centros educativos es igual o similar respecto a la higiene corporal y lo que hace la diferencia es la enseñanza en el hogar ya que cada familia tiene sus propias costumbres y por ser el primer ejemplo a seguir tiene mayor influencia en el escolar y las va adquiriendo como propias como menciona Erik Erikson. Según los resultados obtenidos, es muy preocupante darse cuenta que la higiene del cabello y sobretodo la higiene de los conductos auditivos son incorrectos; ya que, como menciona la literatura, la ausencia de estilos de vida saludables traen consigo consecuencias en la salud de la persona, por ejemplo, si existe una incorrecta higiene de conductos auditivos se puede generar con el tiempo infecciones y sordera que a la larga perjudicarán en el desarrollo del niño; además, como menciona Novelo Santamaría Rosa, la inadecuada higiene corporal genera problemas de socialización en el niño ya que puede generar que los otros niños lo rechacen sobretodo en el colegio que es el segundo campo de socialización como mencionan Berger y Thomas repercutiendo en su futuro social y psicológico. Por lo mencionado, es muy importante que los docentes y sobretodo los padres de familia corrijan los estilos de vida para garantizar una adecuada salud de sus niños.

Respecto a la alimentación saludable, los resultados del presente estudio muestran que la mayoría de los escolares del C.E. Clements Markham no presentan alimentación saludable en



el hogar y la gran mayoría no presenta alimentación saludable en la escuela; del mismo modo, muestra que la gran mayoría de los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá no presentan alimentación saludable ni en el hogar ni en la escuela. Como se evidencia, ambos centros educativos presentan inadecuada alimentación saludable por lo que se puede deducir que el escolar que presenta inadecuada alimentación en el hogar también lo presenta en la escuela. Por un lado, es muy preocupante darse cuenta que la gran mayoría de los escolares no poseen una alimentación saludable en la escuela, esto puede ser a causa de la falta de conocimiento de los padres de familia sobre una lonchera saludable y también de su falta de tiempo para prepararla ya que muchos de ellos compran en la tienda productos no saludables y se lo mandan a sus hijos como loncheras; por otro lado, durante la hora del recreo o receso, los alumnos generalmente se dirigen al quiosco de su escuela y compran productos que estos ofrecen que en su mayoría son golosinas pero también ofrecen al escolar alimentos saludables pero que no es de la primera elección de ellos. Sin embargo, es aún más preocupante saber que el escolar no presenta una buena alimentación en el hogar, esto se puede deber a que los padres no tengan una buena orientación sobre una alimentación balanceada o porque simplemente tienen la costumbre de comer frituras, o muchos carbohidratos por días seguidos o porque dedican mucho tiempo a su trabajo y preparan un almuerzo rápido y de fácil preparación que generalmente son frituras, embutidos o conservas. Cabe mencionar que los resultados muestran claramente una diferencia sobre la alimentación en el hogar entre ambos centros educativos; ya que, se observa que los escolares del C.E. Clements Markham presentan mayor

alimentación saludable que los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá; esto puede deberse a que los padres de los escolares del centro educativo particular, tienen mayor acceso a la información sobre una alimentación balanceada, también porque posiblemente tengan una mejor situación económica por lo que pueden adquirir diversos alimentos, o porque la familia cuenta con una empleada. Por todo lo mencionado anteriormente, se deduce que los escolares al no recibir alimentos que son primordiales para su salud presentan un riesgo ya que puede alterar su adecuado crecimiento y desarrollo, puede perjudicar su rendimiento académico, puede producir diversas enfermedades como desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, entre otros; coincidiendo con Fiorella Arzapalo Salvador, Katerine Pantoja Villalobos y colaboradores quienes mencionan en su estudio que casi la mitad de los escolares presentó un estado nutricional en delgadez y del total de niños delgados la gran mayoría presentó un rendimiento escolar en proceso. De igual manera coinciden con Vega Rodríguez, Álvarez Aguirre y colaboradores quienes mencionan que 2 de cada 10 escolares tienen sobrepeso y uno de cada 10 tienen obesidad o peso bajo; y que 2 de cada 10 de los escolares se encontraron en riesgo mediano. En tal sentido, los padres de familia deben poner mayor atención en la alimentación de sus hijos y los maestros deben exigir a los padres de familia que manden loncheras saludables para que la alimentación saludable de los niños mejore y no repercuta en su salud.

En relación a la actividad física, este estudio da como resultado que la gran mayoría de los escolares realiza correctamente actividad física en ambos centros educativos; por

lo que es un factor beneficioso para su salud. El escolar al realizar deportes dentro y fuera de la escuela, al jugar con sus amigos durante la hora de recreo o receso, al jugar o realizar ejercicios durante su tiempo libre realiza actividad física eficaz respecto a su edad lo que es bueno para su salud en el presente y futuro. Estos resultados pueden deberse a que en la escuela existe un curso llamado educación física donde el profesor exige que el escolar se ejercite mediante deportes, ejercicios para su edad, juegos, entre otros. Además, porque probablemente los padres de familia salgan con sus hijos al parque, o porque practican deportes o ejercicios con ellos. Cabe mencionar, que resultados muestran que los escolares del C.E. Clements Markham realizan mayor actividad física que los escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá, esta diferencia puede ser generada porque los escolares del C.E. Clements Markham realizan mayor actividad física fuera de su horario escolar ya que generalmente se inscriben a academias donde practican deportes como fútbol, vóley, natación, tenis y atletismo lo cual es aún más beneficioso porque hay un mayor desarrollo psicomotor, mejor función mental, estabilidad en la personalidad y bienestar en el escolar mejorando su salud en el presente como en el futuro.

Como se puede evidenciar, los estilos de vida saludables son muy beneficiosos y cobran gran importancia dado que previenen enfermedades físicas y psicológicas que se pueden manifestar a corto o largo plazo. Dicho esto, como menciona Gloria Gallego de Pardo, el rol de enfermería adquiere mucha importancia, ya que los estilos de vida saludables se deben promocionar a diversas poblaciones para que se genere el

cambio que se busca; es decir, en este caso como se ha evidenciado que los padres de familia y docentes tienen gran influencia en la adquisición de hábitos, actitudes y aptitudes, que son importantes en la formación integral de la personalidad del niño es importante que se proporcione información y promoción de estilos de vida saludable tanto en niños, padres de familia y docentes. Por lo tanto, sería beneficioso que la enfermera adquiriera un empoderamiento en los centros educativos para que realice sus funciones principales que son la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y de esta manera llegar a una construcción de una verdadera cultura de salud.

## **CAPITULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1. CONCLUSIONES:**

- La mayoría de escolares del C.E. Clements Markham y la minoría de escolares del C.E.3080 Perú-Canadá presenta estilos de vida saludables.
- La mayoría de escolares del C.E. Clements Markham y la minoría de escolares del C.E. 3080 Perú-Canadá tienen correcta higiene corporal. Sin embargo, es necesario destacar que el baño está correcto en la gran mayoría de escolares de ambos centros educativos y que la higiene de conductos auditivos está incorrecta en la gran mayoría de escolares de ambos centros educativos.
- En ambos centros educativos se evidencia que la mayoría de los escolares no presentan alimentación saludable ni en la escuela ni en el hogar.
- El único estilo de vida saludable que favorece la salud y está de manera correcta e importante en los escolares de ambos centros educativos es la actividad física.

## **4.2. RECOMENDACIONES:**

- Se recomienda que las instituciones educativas, elaboren programas y estrategias que fomenten la práctica de estilos de Vida Saludable, especialmente en el nivel primario ya que es la etapa de adquisición de información y conductas para el resto de su vida.
- Se recomienda realizar una investigación sobre los factores que afectan la adopción de estilos de vida saludables principalmente sobre la alimentación saludable y la higiene corporal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) OMS. Campaña del día mundial de la salud 2012. <http://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>(Último acceso 10 de Julio del 2016)
- (2) OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. Enero 2015.<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. (Último acceso 10 de Julio del 2016)
- (3) MINSA. Estado nutricional de las niñas y niños de 5 a 9 años. 2013-2014. <http://www.observeperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/4.1-Estado-nutricional.pdf>. (Último acceso 10 de Julio del 2016)
- (4) MINSA. Estado nutricional de las y los adolescentes de 10 a 19 años.2013-2014.<http://www.observeperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/5.1-Estado-nutricional.pdf>.(Último acceso 10 de Julio del 2016)
- (5) OROPEZA OROPEZA Anastacio, MOLINA FRECHERO Nelly, CASTAÑEDA CASTANEIRA Enrique, ZARAGOZA ROSADO Yazmin, CRUZ LEIVA Diana. Caries dental en primeros molares permanentes de escolares de la delegación Tláhuac. *REVISTA ADM*. Marzo-Abril 2012; Vol. LXIX N° 2. P.P. 63-8
- (6) ESPINOZA O. Luis, RODRÍGUEZ R. Fernando, GÁLVEZ C. Jorge, MACMILLANK. Norman. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena Nutr*. Diciembre 2011. Vol. 38, N°4.

- (7) MINSA, Programa de Salud Escolar: Educación + alimentación + salud = Futuro. Perú 2013.  
<http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/saludescolar/01.html>(Último acceso 24 de agosto del 2016)
- (8) MINSA. Instituto Nacional del Perú. Alimentación y Nutrición.  
[http://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion\\_2.asp?sub5=2](http://www.minsa.gob.pe/portalweb/06prevencion/prevencion_2.asp?sub5=2)(Último acceso 11 de setiembre del 2016)
- (9) OMS. Alimentación sana. Setiembre del 2015.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>(Último acceso 11 de setiembre del 2016)
- (10) LAAOULA Nasser. La Enfermería Escolar: Una necesidad sentida. España. Setiembre 2011.
- (11) MINSA. Salud integral y estilos de vida saludables.  
[http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/dvpb/ponencias-intercambio-sbp/Dr\\_Loayza\\_MINSA.pdf](http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/dvpb/ponencias-intercambio-sbp/Dr_Loayza_MINSA.pdf)(Último acceso 05 de setiembre del 2016)
- (12) PALENZUELA PANIAGUA S.M., PÉREZ MILENA A., PÉRULA DE TORRES L.A., FERNÁNDEZ GARCÍA J.A., MALDONADO ALCONADA J. La alimentación en el adolescente. *Anales Sistema Sanitario. Navarra*. Enero-Abril 2014. Vol. 37, Nº 1. Ppt: 47-58.
- (13) REYES TOMALÁ Jessica Mariana, SUÁREZ ROSALES Greta Cecilia. Hábitos de higiene que aplican los escolares en la escuela N°. 12 “Evaristo Vera Espinoza” de la comuna El Morrillo del Cantón Santa Elena. 2011–2012.
- (14) VALDIVIA Gaudy, MORÁN Roxana. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Gerencia de Desarrollo Humano – 2012. Pp. 3 – 13.



- (15) CHUMPITAZ DURAND Rubén, GHEZZI HERNÁNDEZ Luis. Prevalencia e incidencia de caries a partir de vigilancia epidemiológica realizada a escolares en Chiclayo, Perú. KIRU. 2013 Jul-Dic; 10(2):107–15
- (16) NÚÑEZ REDONET Lidia. Atención de enfermería al pre-escolar, escolar, adolescentes, joven, adulto sano y al trabajador.  
<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>  
(Último acceso 10 de setiembre del 2016)
- (17) UNICEF. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.  
<http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf> (Último acceso 11 de setiembre del 2016)
- (18) FERNÁNDEZ PRADAS David. La Salud en Edad Escolar. Enero 2009. Vol. N°14. Ppt: 1-13.
- (19) KLIEGMAN, BEHRMAN Jenson Stanton. Nelson Tratado de Pediatría. 18° ed. Editorial Elsevier Saunders. Vol. I. Pág.: 57-58
- (20) CONTRERAS GALLEGO Manuel. Socialización y Escuela. Úbeda.  
<http://www.vbeda.com/mcontreras/SOFE/12Materialcomplementario1.pdf> (Último acceso 28 de agosto del 2015)
- (21) NETWORK PRESS. Teoría psicosocial del desarrollo humano de Erik Erikson. Ppt: 1-5.  
<http://www.bcasas.org.pe/red/sites/default/files/Teoria%20psicosocial%20del%20desarrollo%20humano%20de%20Erik%20Erikson.pdf> (Último acceso 11 de setiembre del 2016)
- (22) MINEDU. El Desarrollo Personal Social.  
<http://www.minedu.gob.pe/digesutp/desp/modernizacion/Unidad09.pdf> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)

- (23) NOVELO SANTAMARÍA Rosa. La importancia de los hábitos de higiene como elemento de la sociabilización. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional México 2003.
- (24) USAT. Promoción de la Salud en el Ámbito escolar. <http://es.slideshare.net/lilis234/nio-escolar>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (25) MINSA. Módulo educativo de la Convivencia saludable. [bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2469.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2469.pdf) (Último acceso 28 de junio del 2015)
- (26) SOTO GUERRERO Ángeles. Hábitos de Higiene en la Educación Primaria. Revista Digital: Innovación y experiencia educativas. Andalucía Enero 2009. N° 14. 1988 – 6047.
- (27) MINSA. Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio. <http://www.bvde.paho.org/bvsdeescuelas/fulltext/entornosdocente/unidad6.pdf> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (28) MINSA. Promoción de prácticas saludables de higiene. <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2014/sanitoslavadomanos/materiales/07-CARTILLA-EDUCATIVA-DOCENTES.pdf> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (29) MINSAL. Lavado de manos. <http://www.msal.gov.ar/index.php/0-800-salud-responde/388-lavado-de-manos>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (30) DOMÍNGUEZ ROSAS Diana. Hábitos de higiene que influyen en un mejor rendimiento escolar. Setiembre 2013. <http://higienepersonaldianaedr.blogspot.pe/2013/09/habitos>

- de-higiene-que-influyen-en-un.html(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (31) GARCÍA ONIEVA María y col. Higiene de la ropa y el calzado. Febrero del 2011.  
<http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=166>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (32) MINSA. A preparar loncheras saludables para el inicio del año escolar. Febrero 2015.  
<http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16085> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (33) MINSA. Lista de alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas. Noviembre 2012.  
<http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/quiosco/archivos/RM908-2012-MINSA.pdf>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (34) UNICEF. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.  
[http://www.unicef.org/venezuela/spanish\(educinic9.pdf](http://www.unicef.org/venezuela/spanish(educinic9.pdf)(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (35) FAO. SERAFIN Patricia. Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. Diciembre 2012.  
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>  
 (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (36) MINSA. Actividad Física.  
<http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/activate/actividadfisica.html>(Último acceso 24 de noviembre del 2016)

- (37) GALLEGO DE PARDO Gloria Patricia. Una estrategia de enfermería escolar en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. *Aquichán*. Bogotá. Enero – Diciembre 2003. Vol. 3 N°1. ISSN 1657-5997.
- (38) MONJE MAHECHA Jaime, FIGUEROA CALDERÓN Cristian. Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. *Entornos*. Setiembre 2011. N°24. Pp. 13-23.
- (39) VEGA RODRÍGUEZ P., ÁLVAREZ AGUIRRE A. BANUELOS BARRERA Y. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *El Sevier*. Noviembre del 2015. Vol.12. N° 4. Pp. 182-187.
- (40) PINEDO MEJÍA Martha, CASTRO RODRÍGUEZ Antonia, CHEN VILLACAMPA Sylvia. Necesidades de tratamiento para caries dental en escolares de zonas urbano y urbano marginal de Lima. Facultad de Odontología UNMSM, Mayo 2014. Disponible en: <https://www.mysciencework.com/publication/show/a5450c93d1b57ee2952d77cd787c4a61>
- (41) MINSA. Modelo de abordaje de promoción de la salud en el Perú acciones a desarrollar en el eje temático de higiene y ambiente saludable. <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/147.pdf> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (42) PEÑA Mariana. Lavarse o no lavarse diario el cabello. <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/lavarse-o-no-lavarse-diario-el-cabello>. (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (43) TAUBASO Damián. La higiene auditiva: qué hacer y qué no hacer. Setiembre del 2009.

<https://audionews.wordpress.com/2009/09/21/la-higiene-auditiva-que-hacer-y-que-no-hacer/>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)

- (44) GARCÍA BELKINS, Alfonso. Manual de Procedimientos de Enfermería. 14° ed. *BVS Cuba*. <http://gsdl.bvs.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0enfermeria> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (45) CABALLERO Miguel, especialista en otorrinolaringología. Decálogo para la higiene del oído. Setiembre del 2010. <http://www.elcuerpo.es/decalogo-para-la-higiene-del-oido/>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (46) GARCÍA ONIEVA María, MATO Gloria. Higiene de ojos, nariz y oídos. Febrero del 2011. <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=165>(Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (47) MINSA. Con manos lavadas no te enfermas con nada. <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/lavado2015/index.asp> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (48) GARCÍA BELKINS, Alfonso. Manual de Procedimientos de Enfermería. 14° ed. *BVS Cuba*. <http://gsdl.bvs.sld.cu/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0enfermeria> (Último acceso 23 de noviembre del 2016)
- (49) OMS. La actividad física en los jóvenes. 2016. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/)(Último acceso 24 de noviembre del 2016)
- (50) PRADO SOLAR Liana Alicia. El Cuidado. Junio del 2012. <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/dorothea-orem.html>(Último acceso 24 de noviembre del 2016)

**ANEXOS**

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS	PÁG.
A. INSTRUMENTO	I
B. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	II
C. MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO	X
D. CONSENTIMIENTO INFORMADO	XVII
E. PRUEBA BINOMIAL. JUECES EXPERTOS	XVIII
F. TABLA DE CÓDIGOS	XIX
G. TABULACIÓN DE DATOS	XXI
H. TERCILES ESTADÍSTICOS	XXV
I. TABLAS	XXVII

## ÍNDICE DE TABLAS

### TABLA

1	Edad de los escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham. Lima.
2	Sexo de los escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham. Lima.
3	Edad de los escolares del 4to grado de primaria del C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima.
4	Sexo de los escolares del 4to grado de primaria del C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima.
5	Estilos de Vida Saludables en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima.
6	Higiene Corporal como estilo de vida saludable en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham. Lima.
7	Higiene Corporal como estilo de vida saludable en escolares del 4to grado de primaria del



- 8 Alimentación como estilo de vida saludable en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima. 2016
- 9 Actividad física como estilo de vida saludable en escolares del 4to grado de primaria del C.E. Clements Markham y el C.E. 3080 Perú-Canadá. Lima. 2016

## ANEXO A

### INSTRUMENTO

### CUESTIONARIO

#### PRESENTACIÓN:

Buenos Días, mi nombre es Xilene Cecibel Fructuoso Casimiro, soy estudiante de Enfermería de la UNMSM. Me encuentro realizando un estudio de investigación con el fin de conocer los estilos de vida saludables de los escolares del cuarto grado de primaria. Para lo cual solicito su colaboración expresando que es de carácter anónimo. Agradezco su gentil colaboración, solicitándole la mayor sinceridad en sus respuestas.

#### PREGUNTAS:

##### A. DATOS GENERALES:

1. Marca con una X el cuadrado según la edad que tengas:

- 1.1. 8 años ☐
- 1.2. 9 años ☐
- 1.3. 10 años ☐
- 1.4. 11 años ☐

2. Marca con una X según seas niño o niña:



2.1. Niña ☐



2.2. Niño ☐

##### B. DATOS ESPECÍFICOS:

##### A. Higiene Corporal:

a. ¿Cada cuánto tiempo te bañas?

- a. Todos los días
- b. Interdiario (3 o 4 veces a la semana)
- c. 1 o 2 veces por semana
- d. Ninguna de las anteriores



b. ¿Cuántas veces a la semana te lavas el cabello?

- a. Todos los días
- b. Dejando un día (3 o 4 veces a la semana)
- c. 2 veces por semana
- d. Ninguna de las anteriores



c. ¿Cuántas veces al día te cepillas los

- a. 1 o 2 veces al día
- b. 3 o 4 veces al día
- c. Más de 4 veces al día
- d. Ninguna de las anteriores



e. ¿Cuántas veces a la semana te limpias las orejas? (la parte externa)

- a. Todos los días
- b. 3 o 4 veces a la semana
- c. 1 o 2 veces a la semana
- d. Ninguna de las anteriores

e. ¿Cuántas veces a la semana te limpias las orejas? (la parte interna)

- a. Todos los días
- b. 4 veces a la semana
- c. 2 a 3 veces a la semana
- d. Ninguna de las anteriores

Si te limpias las orejas contesta la siguiente pregunta:

f. ¿Con que te limpias las orejas?

- a. Con hisopos o cualquier objeto que tenga punta
- b. Con un pañuelo de papel o de tela
- c. El médico me limpia los oídos cada cierto tiempo
- d. La alternativa b y c



g. ¿En qué momento te lavas las manos?

- a. Después de ir al baño y después de tocar objetos contaminados
- b. Después de jugar con amigos o mascotas y después de estornudar
- c. Antes de comer y tocar los alimentos
- d. Todas las anteriores

h. ¿Qué usas para lavarte las manos?

- a. Agua y jabón
- b. Agua y algo para secarse las manos
- c. Agua, jabón y algo para secarse las manos
- d. Sólo agua



i. Tus uñas de las manos generalmente están...

- a. Largas y sucias
- b. Limpias y largas
- c. Limpias y cortas
- d. Sucias y cortas



j. Tus uñas de los pies generalmente están...

- a. Largas y limpias
- b. Limpias y cortas
- c. Sucias y cortas
- d. Sucias y largas

k. Tu ropa generalmente está...

- a. Sucia y arrugada
- b. Arrugada y limpia
- c. Limpia y planchada
- d. Planchada y sucia



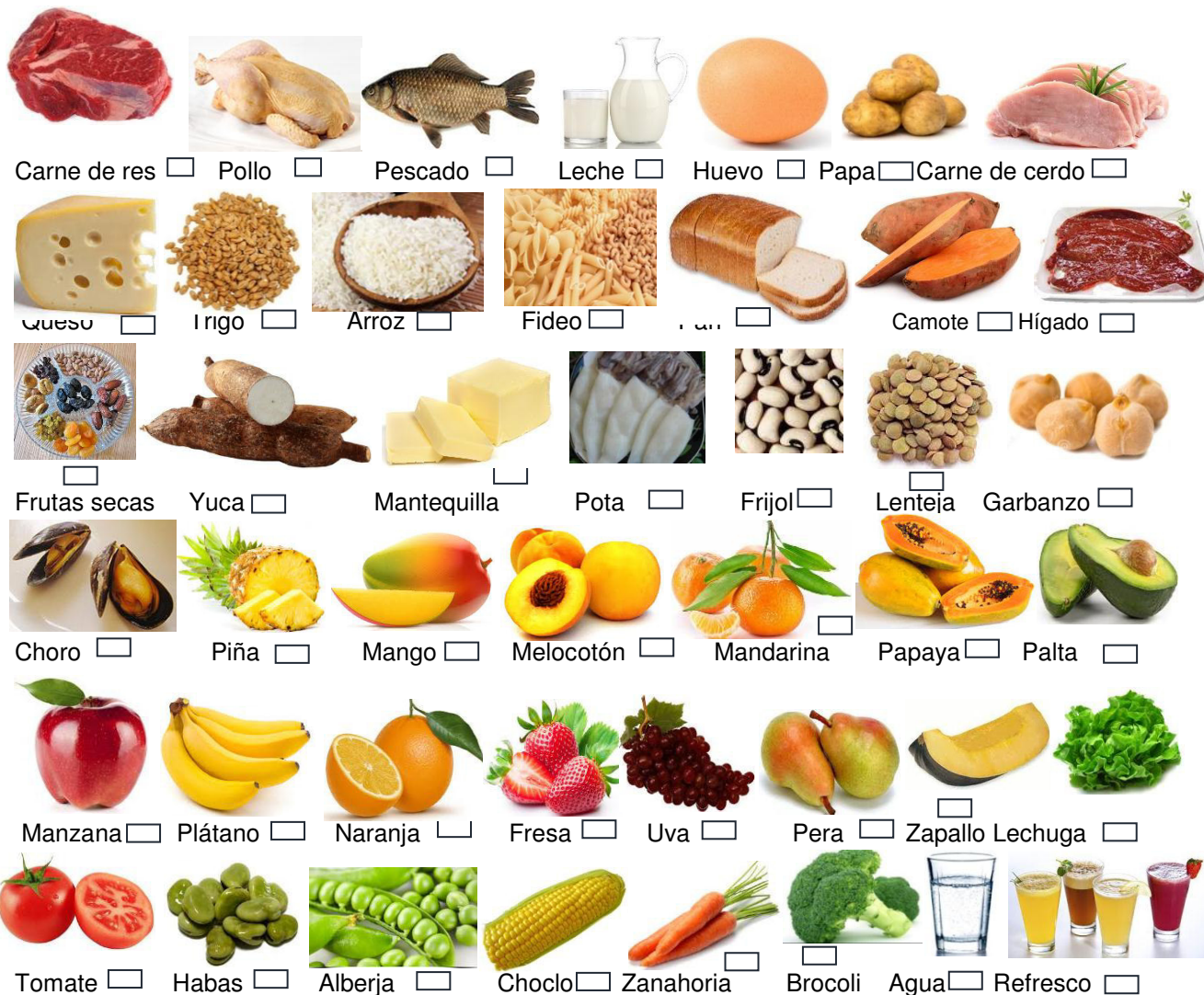
l. ¿Cada cuánto tiempo lustras tus zapatos?

- a. 2 veces al día
- b. Todos los días
- c. 3 o 4 veces a la semana
- d. Ninguna de las anteriores



## B. Alimentación Saludable:

a. ¿Qué comiste en tu casa estos tres últimos días?



Otros: \_\_\_\_\_

b. ¿Qué trajiste en tu lonchera estos tres últimos días?







Mantequilla ☐



Queso  
☐



Mermelada  
☐



Pollo deshilachado  
☐



Kiwicha  
☐



Papa sancochada  
☐

Otros: \_\_\_\_\_

### c. Actividad Física:

a. ¿Cuánto tiempo realizas actividad física?

- b. 15 minutos al día
- c. 30 minutos al día
- d. 60 minutos al día
- e. No realizo actividad física

b. En la hora del recreo generalmente...

- a. Me quedo sentado conversando
- b. Salgo a jugar con mis compañeros
- c. Me quedo sentado comiendo
- d. Ninguna de las anteriores



c. ¿Practicas algún deporte?

- a. Si practico deporte
- b. No practico deporte

Si marca si practico deporte, pase a las siguientes preguntas.

d. ¿Cuántas veces a la semana practicas deporte?

- a. 1 o 2 veces a la semana
- b. 3 o 4 veces a la semana
- c. 5 o 6 veces a la semana
- d. Todos los días

e. ¿Qué deporte practicas?



a. Vóley



b. Fútbol



c. Básquet



d. Otros:.....

**Gracias por su participación**

**ANEXO B**  
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL	INSTRUMENTO
Estilos de vida saludables	Conjunto de patrones de conducta relacionado a la salud que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo (Sánchez Bañuelos)	1. Higiene Corporal	1.- <u>Higiene del Cabello</u> Frecuencia	- Correcto (Interdiario) - Incorrecto (todos los días/menos de tres días)	Cuestionario
			2.- <u>Baño:</u> Frecuencia	- Correcto (diario) - Incorrecto (igual o menor de 6 veces a la semana)	Cuestionario
			3.- <u>Higiene de conductos auditivos:</u> Frecuencia Modo	- Correcto - Incorrecto	Cuestionario
			4.- <u>Salud Bucal</u> - Frecuencia	- Correcto (3 - 4 veces al día) - Incorrecto (1 – 2 vez al día o ninguna)	Cuestionario

			<p>5.- <u>Lavado de manos:</u></p> <p>- Momentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Antes de los alimentos</li> <li>○ Después de ir al baño</li> <li>○ Después de jugar</li> <li>○ Después de tocar objetos contaminados.</li> <li>○ Después de tocar a las mascotas</li> </ul> <p>- Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Agua</li> <li>○ Jabón</li> <li>○ Algo para secarse</li> </ul>	<p>- Correcto (todos)</p> <p>- Incorrecto (ninguno)</p>	Cuestionario
			<p>6.- <u>Higiene de uñas:</u></p>	<p>- Correcto (cortas y limpias)</p> <p>- Incorrecto (largas y sucias)</p>	Cuestionario



			<p>7.- <u>Higiene de la Vestimenta:</u></p> <p>- Uniforme:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Limpio</li> <li>○ Planchado</li> </ul> <p>- Calzado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lustrado todos los días</li> </ul>	<p>- Correcto (todos)</p> <p>- Incorrecto (ninguno)</p>	Cuestionario
		2. Alimentación Saludable	<p>1.- <u>Escuela:</u></p> <p>- Lonchera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Bebida natural</li> <li>• Complementos sólidos</li> </ul>	<p>- Presente (para cada elemento)</p> <p>- Ausente (para cada elemento)</p>	Cuestionario
			<p>2.- <u>Hogar:</u></p> <p>- Alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Cereales, tubérculos y derivados</li> </ul>	<p>- Presente (para cada elemento)</p> <p>- Ausente (para cada elemento)</p>	Cuestionario

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Verduras</li> <li>• Leche y derivados</li> <li>• Carnes, legumbres secas y huevo</li> <li>• Aceites o grasas</li> </ul>		
		3. Actividad Física	1.- <u>Realiza actividades:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia</li> </ul>	- Correcto - Incorrecto	Cuestionario

## ANEXO C

### MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS/INDICES/ENUNCIADO
Estilos de vida saludables	1. Higiene Corporal	1.- <u>Higiene del Cabello</u>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>¿Cuántas veces a la semana te lavas el cabello?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Todos los días</li> <li>b. Dejando un día (3 o 4 veces a la semana)</li> <li>c. 2 veces por semana</li> <li>d. Ninguna de las anteriores</li> </ul>
		2.- <u>Baño:</u>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>¿Cada cuánto tiempo te bañas?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Todos los días</li> <li>b. Interdiario (3 o 4 veces a la semana)</li> <li>c. 1 o 2 veces por semana</li> <li>d. Ninguna de las anteriores</li> </ul>

		<p>3.- <u>Higiene de conductos auditivos:</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>¿Cuántas veces a la semana te limpias las orejas (la parte externa)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Todos los días</li> <li>b. 3 o 4 veces a la semana</li> <li>c. 1 o 2 veces a la semana</li> <li>d. Ninguna de las anteriores</li> </ul> <p>¿Cuántas veces a la semana te limpias las orejas (la parte interna)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Todos los días</li> <li>b. 4 veces a la semana</li> <li>c. 2 o 3 veces a la semana</li> <li>d. Ninguna de las anteriores</li> </ul> <p>Si te limpias las orejas contesta la siguiente pregunta:</p> <p>¿Con que te limpias las orejas?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Con hisopos o cualquier objeto que tenga punta</li> <li>b. Con un pañuelo de papel o de tela</li> <li>c. El médico me limpia los oídos cada cierto tiempo</li> <li>d. La alternativa b y c</li> </ul>
--	--	---	---

		4.- <u>Salud Bucal</u>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 1 o 2 veces al día</li> <li>b. 3 o 4 veces al día</li> <li>c. Más de 4 veces al día</li> <li>d. Ninguna de las anteriores</li> </ul>
		5.- <u>Lavado de manos:</u>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>¿En qué momento te lavas las manos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Después de ir al baño y después de tocar objetos contaminados</li> <li>b. Después de jugar con amigos o mascotas y después de estornudar</li> <li>c. Antes de comer y tocar los alimentos</li> <li>d. Todas las anteriores</li> </ul> <p>¿Qué usas para lavarse las manos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Agua y jabón</li> <li>b. Agua y algo para secarse las manos</li> <li>c. Agua, jabón y algo para secarse las manos</li> <li>d. Sólo agua</li> </ul>

		6.- <u>Higiene de uñas:</u>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>Tus uñas de las manos generalmente están...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Largas y sucias</li> <li>b. Limpias y largas</li> <li>c. Limpias y cortas</li> <li>d. Sucias y cortas</li> </ul> <p>Tus uñas de los pies generalmente están...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Largas y limpias</li> <li>b. Limpias y cortas</li> <li>c. Sucias y cortas</li> <li>d. Sucias y largas</li> </ul>
		7.- <u>Higiene de la Vestimenta:</u> - Uniforme - Calzado	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> <p>Tu ropa generalmente está...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sucia y arrugada</li> <li>b. Arrugada y limpia</li> <li>c. Limpia y planchada</li> <li>d. Planchada y sucia</li> </ul> <p>¿Cada cuánto tiempo limpias o lustras tus zapatos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 2 veces a la semana</li> </ul>

			b. Todos los días c. 3 o 4 veces a la semana d. Ninguna de las anteriores
	2. Alimentación Saludable	1.- <u>Escuela:</u> - Lonchera: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruta</li> <li>• Bebida natural</li> <li>• Complementos sólidos</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>Cuestionario</u></p> ¿Qué trajiste en tu lonchera estos tres últimos días? (se mostrarán imágenes que tendrán que marcar)  Otros (escribir algún alimento que no se encuentre en las imágenes y colocar lo que compraron en el quiosco)

		<p>2.- <u>Hogar:</u></p> <p>- Alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Aceites o grasas</li> <li>• Cereales, tubérculos y derivados</li> <li>• Carne, legumbre seca y huevo</li> <li>• Verdura</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche y derivados</li> </ul>	<p><u>Cuestionario</u></p> <p>¿Qué comiste en tu casa estos tres últimos días? (se mostrarán imágenes que tendrán que marcar)</p> <p>Otros (escribir algún alimento que no se encuentre en las imágenes)</p>
	3. Actividad Física	<p>1.- <u>Realizar actividades:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia</li> </ul>	<p><u>Cuestionario</u></p> <p>¿Cuánto tiempo realizas actividades físicas?</p> <p>a. 15 minutos al día b. 30 minutos al día c. 60 minutos al día d. No realizo actividades física</p> <p>En la hora de recreo generalmente...</p> <p>a. Me quedo sentado conversando b. Salgo a jugar con mis compañeros c. Me quedo sentado comiendo d. Ninguna de las anteriores</p> <p>¿Practicas algún deporte?</p>



			<p>a. Si practico deporte b. No practico deporte</p> <p>Si marca si practico deporte, pase a las siguientes preguntas.</p> <p>¿Cuántas veces a la semana practicas deporte?</p> <p>a. 1 o 2 veces a la semana b. 3 o 4 veces a la semana c. 5 o 6 veces a la semana d. Todos los días</p> <p>¿Qué deporte practicas?</p> <p>a. Vóley b. Fútbol c. Básquet d. Otros</p>
--	--	--	--

## ANEXO D

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. (a) Padre/Madre de Familia del niño  
(a)..... del aula  
..... de la I.E. Clements Markham/3080 Perú-Canadá, le hago  
llegar muy cordialmente mis saludos. Escribo el presente para  
informarle que estoy realizando la investigación titulada *“Estilos de  
Vida Saludables en los escolares de un centro educativo estatal y un  
centro educativo particular. 2016”* con el objetivo de comparar los  
estilos de vida saludables en los escolares de ambos centros  
educativos; por tal motivo, es necesario su autorización para la  
participación de su menor hijo. Cabe mencionar que el modo de  
participación del niño SOLO es mediante el llenado de un cuestionario  
que se llevará a cabo en su salón de clase en presencia del (a)  
docente. Por otro lado, ya se realizaron las respectivas coordinaciones  
con los directivos y con el docente de aula por lo que al término de la  
investigación se brindarán los resultados al centro educativo.

Nombre del padre/madre:.....

Firma:.....

Atentamente

**I.E. Clements Markham/3080 Perú-Canadá Xilene Fructuoso Casimiro**

**ANEXO E**  
PRUEBA BINOMIAL. JUECES EXPERTOS

ITEMS	N° DE JUEZ						P
	1	2	3	4	5	6	
1	1	1	1	1	1	1	0.010
2	1	1	1	1	1	1	0.010
3	1	1	1	1	1	1	0.010
4	1	1	1	1	1	1	0.010
5	1	1	1	1	1	1	0.010
6	1	1	1	1	1	1	0.010
7	1	1	1	0	1	1	0.109

$$P = \frac{0.010 (5) + 0.109}{6} = \frac{0.159}{6} = \mathbf{0.026}$$

P es menor de 0.05, o sea  
es significativa

## ANEXO F

### TABLA DE CÓDIGOS

Datos Generales:

N° de Item		Alternativa	Puntuación
1	Edad	1.1	1
		1.2	1
		1.3	1
		1.4	1
2	Sexo	2.1	1
		2.2	0

Datos Específicos

- ✓ Donde: 1=Presente 0=Ausente
- ✓ Higiene Corporal: Preguntas 1 al 12
- ✓ Alimentación Saludable: Preguntas 13 al 14
- ✓ Actividad Física: Preguntas 15 al 19

HIGIENE CORPORAL		
N° de Item	Alternativa Correcta	Puntuación
1	a	1
2	b	1
3	b	1
4	a	1
5	c	1
6	d	1
7	d	1
8	c	1
9	c	1
10	b	1
11	c	1
12	b	1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE		
Nº de Item	Alternativa Correcta	Puntuación
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Aceites o grasas</li> <li>• Cereales, tubérculos y derivados</li> <li>• Fruta</li> <li>• Verdura</li> <li>• Leche y derivados</li> <li>• Carne, legumbre seca y huevo</li> </ul>	1
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebida natural</li> <li>• Fruta</li> <li>• Complementos sólidos</li> </ul>	1

ACTIVIDAD FÍSICA		
Nº de Item	Alternativa Correcta	Puntuación
15	c o d	1
16	b	1
17	a	1
18	b o c o d	1
19	a o b o c o d	1

**ANEXO G**  
**TABULACIÓN DE DATOS**

**TABULACIÓN DE DATOS DEL C.E. CLEMENTS MARKHAM**

Preguntas Personas	Higiene Corporal													Alimentación Saludable			Actividad Física						TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Sub Total	13	14	Sub Total	15	16	17	18	19	Sub Total	
<b>1</b>	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	<b>5</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	<b>4</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	1	<b>2</b>	0	0	1	0	1	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	<b>6</b>	1	1	<b>2</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	0	<b>1</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>6</b>	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	<b>4</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	<b>9</b>	1	0	<b>1</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>9</b>	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>10</b>	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	<b>6</b>	1	1	<b>2</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>11</b>	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	<b>9</b>	1	0	<b>1</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>12</b>	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	<b>6</b>	1	0	<b>1</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>13</b>	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>14</b>	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	1	0	<b>1</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>

<b>15</b>	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>16</b>	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>17</b>	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	<b>8</b>	1	0	<b>1</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>18</b>	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	0	<b>1</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>19</b>	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>20</b>	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>21</b>	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>155</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>82</b>	<b>250</b>

### TABULACIÓN DE DATOS DEL C.E. 3080 PERÚ-CANADÁ

Preguntas Personas	Higiene Corporal													Alimentación Saludable			Actividad Física						TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Sub Total	13	14	Sub Total	15	16	17	18	19	Sub Total	
<b>1</b>	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	<b>6</b>	1	0	<b>1</b>	0	1	1	0	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	0	0	1	0	1	<b>2</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	<b>9</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	<b>5</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	<b>6</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	<b>4</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	0	1	<b>4</b>	<b>8</b>

9	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7	0	0	0	0	1	1	0	1	3	10
10	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	8	1	0	1	1	1	1	1	1	5	15
11	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1	2	1	1	1	1	1	5	17
12	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	1	1	1	1	5	12
13	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	6	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7
14	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	7	0	0	0	1	1	1	0	1	4	11
15	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	7	0	0	0	1	1	1	1	1	5	12
16	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9	0	0	0	1	0	1	1	1	4	13
17	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	7	1	0	1	1	1	1	1	1	5	13
18	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	8	0	0	0	1	0	1	1	1	4	12
19	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	8	0	0	0	1	1	1	1	1	5	13
20	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9	1	1	2	1	1	1	1	1	5	16
21	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	0	0	1	4
22	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	3	0	0	0	0	1	0	0	0	1	4
23	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6	1	1	2	1	1	1	1	1	5	13
24	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	0	0	0	1	1	1	0	1	4	11
25	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	8	0	0	0	1	0	1	1	1	4	12
26	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	0	1	1	1	4	12
27	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	8	0	0	0	1	1	1	1	1	5	13
28	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	4	0	0	0	0	1	1	0	1	3	7
29	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	0	0	0	1	0	1	0	1	3	11
30	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	5	0	1	1	1	1	1	1	1	5	11
31	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6	0	0	0	1	0	1	1	1	4	10



<b>32</b>	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>33</b>	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	<b>5</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	0	0	0	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>34</b>	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>35</b>	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>36</b>	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	<b>8</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>37</b>	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	<b>5</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	0	0	0	<b>2</b>	<b>7</b>
<b>38</b>	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	<b>7</b>	0	1	<b>1</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>39</b>	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	<b>8</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>11</b>
<b>40</b>	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>12</b>
<b>41</b>	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	<b>8</b>	0	1	<b>1</b>	1	1	1	0	1	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>42</b>	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	0	0	0	<b>2</b>	<b>9</b>
<b>43</b>	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	0	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>44</b>	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	<b>8</b>	0	0	<b>0</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>13</b>
<b>45</b>	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>	0	1	<b>1</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>13</b>
<b>46</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	<b>3</b>	0	0	<b>0</b>	0	0	1	1	1	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>47</b>	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	1	1	<b>2</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>15</b>
<b>48</b>	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	<b>7</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	1	1	1	<b>4</b>	<b>11</b>
<b>49</b>	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>	0	0	<b>0</b>	1	0	0	0	0	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>50</b>	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	<b>8</b>	0	1	<b>1</b>	1	0	1	0	1	<b>3</b>	<b>12</b>
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>345</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>189</b>	<b>550</b>

## ANEXO H

### TERCILES ESTADÍSTICOS

Fórmula para hallar terciles:

$$\mathbf{T1: n/3}$$

$$\mathbf{T2: 2n/3}$$

T1: Tercil 1

T2: Tercil 2

n: distribución

Hallando terciles para estilos de vida saludables:

$$* T1: 19/3 = 6,3$$

$$* T2: 2 (19)/3 = 12,67$$



Hallando terciles para higiene corporal:

$$* T1: 12/3 = 4$$

$$* T2: 2 (12)/3 = 8$$



Hallando terciles para alimentación saludable:

\* T1:  $2/3 = 0,67$

\* T2:  $2 (2)/3 = 1,33$



Hallando terciles para actividad física:

\* T1:  $5/3 = 1,67$

\* T2:  $2 (2)/3 = 3,33$



**ANEXO I**  
**TABLAS DE DATOS GENERALES**

Tabla N° 1

Edad de los escolares del 4to grado de  
primaria del C.E. Clements  
Markham. Lima. 2016

EDAD	Total	Porcentaje (%)
8 años	0	0.00
9 años	15	71.43
10 años	6	28.57
Total	21	100.00

*Fuente: Elaboración Propia*

Tabla N° 2

Sexo de los escolares del 4to grado de  
primaria del C.E. Clements  
Markham. Lima.2016

SEXO	Total	Porcentaje (%)
Femenino	15	71.43
Masculino	6	28.57
Total	21	100.00

*Fuente: Elaboración propia*

Tabla N° 3

Edad de los escolares del 4to grado de  
primaria del C.E. 3080 Perú-  
Canadá. Lima.2016

EDAD	Total	Porcentaje (%)
8 años	0	0.00
9 años	21	42.00
10 años	29	58.00
Total	50	100.00

*Fuente: Elaboración propia*

Tabla N° 4

Sexo de los escolares del 4to grado de  
primaria del C.E. 3080 Perú-  
Canadá. Lima. 2016.

SEXO	Total	Porcentaje (%)
Femenino	29	58.00
Masculino	21	42.00
Total	50	100.00

*Fuente: Elaboración propia*

## TABLAS DE DATOS ESPECÍFICOS

Tabla N°5

Estilos de Vida Saludables en escolares del 4to grado  
de primaria del C.E. Clements Markham y  
el C.E. 3080 Perú-Canadá.  
Lima. 2016

Centros educativos Valor final	C.E. Clements Markham		C.E. 3080 Perú-Canadá	
	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)
Presente	11	52.38	15	30.00
Ausente	10	47.62	35	70.00
TOTAL	21	100.00	50	100.00

*Fuente: Elaboración propia*



Tabla N°6  
 Higiene Corporal como estilo de vida saludable  
 en escolares del 4to grado de primaria  
 del C.E. Clements Markham  
 Lima. 2016

Valor final  ítems	Presente		Ausente		Total	
	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)
Baño	16	76.19	5	23.81	21	100.00
Higiene de Cabello	4	19.05	17	80.95	21	100.00
Salud Bucal	14	66.67	7	33.33	21	100.00
Higiene de conductos auditivos	1	4.76	20	95.24	21	100.00
Lavado de Manos	15	71.43	6	28.57	21	100.00
Higiene de Uñas	16	76.19	5	23.81	21	100.00
Higiene de Vestimenta	13	61.90	8	38.10	21	100.00

*Fuente: Elaboración propia*

Tabla N°7  
 Higiene Corporal como estilo de vida saludable  
 en escolares del 4to grado de primaria  
 del C.E. 3080 Perú-Canadá.

Lima. 2016

Valor final  ítems	Presente		Ausente		Total	
	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)
Baño	32	64.00	18	36.00	50	100.00
Higiene de Cabello	18	36.00	32	64.00	50	100.00
Salud Bucal	27	54.00	23	46.00	50	100.00
Higiene de conductos auditivos	13	26.00	37	74.00	50	100.00
Lavado de Manos	29	58.00	21	42.00	50	100.00
Higiene de Uñas	26	52.00	24	48.00	50	100.00
Higiene de Vestimenta	29	58.00	21	42.00	50	100.00

*Fuente: Elaboración propia*

Tabla N°8  
 Alimentación como estilo de vida saludable en  
 escolares del 4to grado de primaria del  
 C.E. Clements Markham y el  
 C.E. 3080 Perú-Canadá.  
 Lima. 2016

		Presente		Ausente		Total	
		Cantidad (n°)	Porcentaje (%)	Cantidad (n°)	Porcentaje (%)	Cantidad (n°)	Porcentaje (%)
Clements Markham	En el Hogar	10	47.62	11	52.38	21	100.00
	En la Escuela	3	14.29	18	85.71	21	100.00
3080 Perú- Canadá	En el Hogar	7	14.00	43	86.00	50	100.00
	En la Escuela	9	18.00	41	82.00	50	100.00

*Fuente: Elaboración propia*

Tabla N°9  
 Actividad física como estilo de vida saludable  
 en escolares del 4to grado de primaria  
 del C.E. Clements Markham y el  
 C.E. 3080 Perú-Canadá.  
 Lima. 2016

Centros educativos  Valor final	C.E. Clements Markham		C.E. 3080 Perú-Canadá	
	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)	Cantidad (N°)	Porcentaje (%)
Presente	17	80.95	33	66.00
Ausente	4	19.05	17	34.00
TOTAL	21	100.00	50	100.00

*Fuente: Elaboración propia*